॥ ॐ ॥

બાલ-રક્ષણ.

'A Hand-book on the diseases of child-hood and the common ailments of the fair sex'

બચ્ચાંઓની માવજત અને સામાન્ય સ્ત્રી-રોગ વિષે.

(કન્યાઓ અને સ્ત્રીઓને સેહેલું થવા માટે.)

કર્તા,

મોતીલાલ ત્રીકમજી અવાશીયા.

એલ. એમ. એસ.

આસીસ્ટંટ સરજન.

જુનાગઢ-સ્ટેટ-મેડીકલ સરવીસ,

કુતીઆણા.

વિક્રમ સંવત ૧૯૬૦—ઈ. સ. ૧૯૦૪.

વઢવાણ કેમ્પ—"આર્ય વિદ્યા પ્રકાશ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.

તથા "ચંદ્ર પ્રકાશ પ્રેસ" ઘી કાંટા અમદાવાદ.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦. આઠ આના.

॥ ૐ ॥

બાલ-રક્ષણ.

A Hand-book on the diseases of child-hood and the common ailments of the fair sex

બચ્ચાંઓની માવજત અને સામાન્ય સ્ત્રી-રોગ વિષે.

(કન્યાઓ અને સ્ત્રીઓને સેહેલું થવા માટે).

કર્તા,

મોતીલાલ ત્રીકમજી અવાશીયા.

એલ. એમ. એસ.

આસીસ્ટંટ સર્જન.

જુનાગઢ-સ્ટેટ-મેડીકલ સરવીસ.

કુતીઆણા.

વિક્રમ સંવત ૧૯૬૦—ઈ. સ. ૧૯૦૪.

વઢવાણ કેમ્પ—"આર્ય વિદ્યા પ્રકાશ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.

કિંમત રૂા. ૦-૮-૦ આઠ આના.

A WORD TO THE EDUCATED READER.

SIR,

While the object of this epitome will become clear to you when you kindly go over the contents of it the necessity for its appearance will not be probably quite evident to you especially if you happen to be a non-medical man—that is one of the laity. Eminent British Surgeons & enlightened native Medical opinion have from time to time pointed out to us with what emphasis they could the fact that the mortality among infants & children, in this country, is as a rule abnormal, & it is on an average, three or 5 times as great as the child mortality of the more civilized countries of Europe. The following are the figures if you care to glance over them.

Place.	Ratio of child mortality per 1000 births.	
England	149	„
Manchester	200	„
Liverpool	200	„
Norway	100	„
London	150	„
Munich	124	„
Berlin	268	„
Austria	255	„
Bombay	425	„
Ahmedabad	619	„

Other large Indian towns have generally about the same, that is, an abnormal ratio. I should not be supposed to

be overstating the case, when I tell you that in Bombay *urbs primus* in India, the mortality among children (infants & children) is often more than 400 per 1000; as the learned Health officer of Bombay Dr. J. A. Turner has quite recently told us in his inaugural address at the opening ceremony of the Bombay Sanitary Association, presided over by no less a personage than H. E. Lord Lamington Governor of Bombay, the mean annual mortality among infants is equal to 700 per 1000 of the births during the last ten years. "Out of every 1000 births registered during a year 700 do not reach the age of one year while the average number of deaths of children under 4 years of age dying yearly is 12000."

There is little doubt that a permanently increased child-mortality is a national danger, a cancer eating into the very plant & the life blood of the populace. From the above it will be clear to you that a normal child mortality for India & Indian towns generally is yet a desideratum,-to be realized at some future date, when the Brahma charya regimen, the selective capabilities of the people in the consummation of marriage, & yet more trully, the Simple laborious & open air life of the sages that made India of the past, are once more dawned on the Indian soil under the protection of England.

What are we to do? are we simply to groan at this cause of national suffering as birds do when the cat plays with their young, or should our sympathy take some practical shape? This question must be answered fairly by every well-wisher of India. The stirring appeal which our learned health officer has made for self-protection, & the

enlightenment of the masos is probably applicable in all its bearings to a wider sphoro than Bombay alone. Mr. A. O. Hume one of the leaders of the congress, once told us " Educate your women. " The Hon'ble Sir Lawrence Jenkins Chief Justice of Bombay tells us " we should awaken perhaps I might more correctly say create a hygienic conscience in the people; we should place before them those elementary principles of Sanitation by whose aid health may be increased disease diminished, and life prolonged."

What female education ought to be, has been a vexed question with many of our learned men. If I happen to differ from you on any point, in this respect, as I have tried to state on what lines female education should run, in the opening poem, you will please excuse me. I quote below the opinions of those who are best qualified to speak on the subject.

Opinions on female education.

(1) E. Giles Esqr. acting director of public Instruction Bombay.

" We have here in Gujerat several girl schools where there is no male on the staff, & I have found that where that is the case, the school is unusually popular, and the girls remain longer at school and this advantage can not be overrated."

The above opinion expressed by a well known educationist on this side of the country, deserves to be grasped by the educational officers and others who are responsible for the advancement of female education.

(2) Mr. Littledale B. A. Vice-Principal Baroda college.

" Female education should move on strictly conservative lines; native thinkers of India do not try more to guide the education of these women-kind on improved native lines, instead of imitating the unsuitable example of the European Social System."

(3) H. H. Bhagvatsingji Eqs. L. L. D. M. D.

The learned Thakore Saheb of Gondal. "Special attention should be given to those subjects which are likely to be of practical use to the students in after life."

(4) The late Mr. Haridas Viharidas Dewan of Junagad. "Considering the social manners & customs of our people, the education of girls should be more moral & such as to make them good mothers & wives."

(5) Mr. Ambalal Sakerlal Desai M. A. L. L. B., quoted in the text, gives a brief & nice summary of the proper subjects for a giral–school as follows:– lessons in domestic economy, book-keeping, treatment of the diseases of children, & Sanskri for Hindu girls, also the lives of eminent & virtuous women.

(6) The late Hon'ble Justice Rao Bahadur Mahadev Govind Ranade M. A. L. L. B. C. I. E :—

"Female educatiou on any large scale presupposes female teachers, efficient female teachers under existing conditions of native life can be secured from (1) the wives or the female relations of male teachers, & (2) widows."

(7) The late lamented Dewan Bahadur Manibhai Jasbhai Dewan of Baroda proposes a similar scheme in his excellent memorandum on female education.

These comprise some of the best available native & European opinious on the subject.

While good moral lessons must be taught, religious education, except some form of prayer to the Almighty God, should not form a part of school-studies, as I have briefly stated in the text, at least in this country, except in schools that are purely sectarian. It is desirable to have few sectarian and many more public schools, where children of different castes can meet as brothers and sisters and learn to understand each other better, and forget old religious differences; sectarian schools on the other hand

are likely to keep people unnecessarily apart and less tolerant of one another. H. E. Lord Curzon our learned Viceroy has laid it down in some of his eartier speeches in the council, while re-modelling our educational programme that religious education should not be given in the schools, but it must be left to the parents. Even in this home-teaching of religion, perhaps it is best not only to teach a boy or girl his or her own religion but also the fact of a common brotherhood among mankind—in other words, the toleration of other religions.

The object then of this *Vade macum* is to provide a medical guide, 'a useful little hygienic text for girls & housewives, for the proper management of childhood and the common diseases of that early epoch of human life.

How far successfully it does so, I must leave to the future and to the indulgence of my readers.

Are there no manuals on the subject? There are a few- But who cares for them? I may specially mention the book on advice to mother by Dr. T. M. Shah which is undoubtedly good; my own humble opinion is that a manual for females (in the present State of female illiteracy) should neither be lengthy, nor in a very learned style; again prescriptions in English are unintelligible to the average reader who can not make them up. This latter difficulty I have tried to avoid by putting down the more common and indigenous drugs as far as posible, without swerving from the established line of treatment. Nearly all the drugs recommended are non-poisonous and non-alcoholic. while all of them are tried remedies most of them have received the sanction of Government in their official publications on the subject. Part of the treatment in some places may appear somewhat common-place to some of my learned readers. But then do you believe the generality of the people know it all? It is probably a common ex-

perience among medical men that some people do not know how to make a poultice.

There are certain matters which mothers ought to know viz- (1) the causes and media of contagion. (2) Cheap methods of disinfection and 3rdly first-aid to the sick & proper nursing. An attempt has been made to incoporate these in the book. Why the manual appears in the form of a poem? my only apology or explanation for this is that while I have not the least desire to be distinguished as a poet, simple versification or Bardism has been preferred in order to make the matter more readable, more palatable, less tire-some and more likely to be remembered. If these objects are served, please do not care much about the poetical defects if any; though any suggestions will be gladly accepted. It is difficult to do full justice to the subjects within the limits of a few pages in prose; while by versification, the indications of treatment and other matters have been supplied in an easily assimilable form for female readers. As a rule, we can recollect the simplest poetry much longer than the best prose. Long-songs have been avoided as thereby the sense was likely to be sacrificed.

I have tried to use the more common Gujarati words or explanations instead of learned Sanskrit words for the sake of the average reader. If the book serves to supply some useful reading matter for girls and females generally, if it serves to teach them better domestic hygiene and nursing and the greater use of the simpler meanes of treatment, in a word, if it gives them some useful material for their leisurely occupation instead of more songs I shall consider my labour well rewarded.

Date. 31-3-1904.
Kutiana.
Kathiawad.

Yours truly
M. T. Avasia.
L. M. S.

પ્રસ્તાવના.

નાંના બાલકના રક્ષણ અર્થે આવા ટૂંકા કવિતા રૂપે સારની જરૂરીઆત વિંષે લાંબી પ્રસ્તાનાની જરૂર નથી. બાલકની વ્યાધિઓના નિવારણનું યોગ્યજ્ઞાન દરેક માતાએ મેળવવું જોઇએ; જેથી કરીને બાલકને ઉછેરવામાં તથા રોગ-નિવારણ અર્થે તેમજ દરદ થતું અટકાવવા માટે તેઓ પોતાથી થોડો ઘણો ઉપાય કરી શકે. કેટલાએક લોકો દૈવને દોષ દઇ, દરદ અટકાવવાની, વાત સમજતા નથી; હાલના વૈદ્યોનો એક કાનુન એવોછે કે દરદ થતું અટકાવી શકાય: એટલે કે સારી હવા: હલકો ખોરાક અને સામાન્ય માવજત થી દરદ થતું અટકી શકેછે. મોટા શેહેરોમાં મ્યુનીસીપાલીટી અથવા સુધારા ખાતું હોયછે તે દરદની અટકાયત માટેજ પેદા થએલુંછે. સુધરેલા દેશના જાજરૂથી પણ ધિક્ મકાન, અંધારૂં, સડતું અન્ન, અને માખીઓ બણ બણતાં, ગંદાં કપડાં અને બીછાનાથી જે વ્યાધી થાયછે, તે અટકાવી શકાય એવા પ્રકારની છે. તેમજ કુદરતના કેટલાએક સહેલા ઉપાયો છે. તે સામાન્યરીતે જન્તું નાશક છે તેનો ઉપયોગ થવો જોઇએ; દાખલા તરીકે સૂર્યનો તડકો, ચૂનો અને ઉકળતું પાણી કે વરાળ તેમજ દેવતા કે અગ્નિ જન્તુ નાશ કરવામાં રસાપણી અને વનસ્પતિ દ્રવ્યો કરતાં પણ વધારે આબાદછે અને વળી સોંઘાં છે. તેમનો ઊપયોગ થવો જોઇએ.

આધુનિક કન્યાશાળાઓમાં જે વિષયો શીખવાયછે તેમાં બાલ-રક્ષણ અને સામન્ય આંરોગ્યતા વિશે જલદીથી ગ્રહણ થઇ શકે એવા ટૂંકા સહેલા અને બોધક વિષયની ખામી છે. નાની વયમાં દીકરીઓને ઊપદેશથી જે અસર થાયછે તે ચિરકાલ નભેછે. તેમને માટે આવા ટૂંકા સહેલા પુસ્તકની જરૂર દેખીતી છે. ઘરની સુઘડતા અને બાલકના રક્ષણનો આધાર માતા ઉપર છે, તેમને સામાન્ય માહિતી મલવાના હેતુથી આ સાર રચાએલો છે. તે (ફલીભૂત) થાઓ એવી સ્તુતિ છે.

આરોગ્યતા માટે મોટાં પુસ્તકોનું અવલોકન સંસારની ભાંજગડમાં વીંટલાએલી માતાઓથી ફુરસદની ખામી ને લઇને થઇ શકતું નથી. અને કન્યાઓ મોટા પુસ્તકના વિશયને ગ્રહણ ન કરી શકે એસ્વાભાવિક છે. તેમને માટેજ

આસહ્યુ પુષ્પાંજલિ થએલી છે. વિશેષમાં સ્ત્રીઓને ઉપયેાગની કેટલીક બાબતેા લીધેલી છે. ગદ્યમાં નિબંધ રૂપે લખેલી બાબત વાંચતાં કેટલીક વખત કંટાળેા ઉપજે છે. અને લાંબુ લખાણુ વાંચવાનું હેાયતેા બાળ વર્ગ અને સ્ત્રીઓ કંટાળી પડતું મૂકેછે. વળી ગદ્યમાં લખેલી બાબત કરતાં ગાયનરૂપે લખેલ બાબત આપણુને આનંદ આપતા ઉપરાંત ઘણાં વર્ષો સુધી સહેલાઇથી યાદ રહે છે. માટે આરસ પદ્યમાં મૂકવાનેા યત્ન કરેલેા છે.

દવાઓમાં બનતાં સુધી દેસી અને સામાન્ય અંગ્રેજી દવાઓ લખેલી છે. પ્રીસ્ક્રીપશનેા લખ્યાં હેાયતેા લેાકેા સામાન્ય રીતે વાપરી શકતાં નથી. માટે તે લખેલાં નથી. માપ 'ચપટી'. 'ચપટેા' 'ચમચી' 'છીપની' એ જાતનાં સામાન્યરીતે બને તેવાં લખ્યાં છે. તે સ્ત્રીઓને સહેલું થવાં ખાતરજ કરેલું છે. દવાના ગુણુનાં નામ સંસ્કૃતમાં બનતાં સુધી ન લખતાં અગર કદી લખેલ હશે ત્યાં સામાન્ય વપરાશના શબ્દેામાં પણુ લખેલ છે.

લખનાર કવિ નથી. ફક્ત વાચક વર્ગને સહેલું થવા ખાતર યત્ન માત્ર કરેલેા છે. માટે કાવ્ય દેાષ ન જોતાં મતલબ લેવા અરજ છે. તેમજ મેાટા રાગેા ન લખતાં સામાન્ય ચેાપાઇ કે દેાહારાની ચાલ રાખી છે કે જે તુરત યાદ રહી શકે. કાંઇ સુધારેા વધારેા લખી મેાકલેથી દાખલ કરવા કશી હરકત નથી.

કન્ડેારણુાના મહેતાજી રા. જગજીવન કાલીદાસે પુસ્તક તપાસવામાં સારી મદદ કરેલી છે. તેમનેા આ સ્થલે ઉપકાર માનું છું.

તા૦ ૩૧–૩–૧૯૦૪.
કુતીયાણુા.

મેાતીલાલ ત્રીકંમજી અવાશીયા.



અનુક્રમણિકા.

શુદ્ધિ પત્ર.

પાનું નંબર.	લીંટી નંબર	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
પાનું ૧ કડી ૧	૬	વિમળવાણીબોલવા	વિમલ વાણિ બોલાવા
૨ (સાઇડનોટ)	૧૨	સાથે	સાથે
૫ (ફુટનોટ)	૫	હીરા	હીર
,, સાઈડનોટ	૨	સુવાવડ પછી	બાળક જન્મે કે તુરત
૭ [સાઇડનોટ)	૧૫	ખોટું	થોડું
૮ (સાઇડનોટ)	૭-૮	દર આઠ રોજ	તુરત
૯ (કવિતા)	૭	વિદ્ય વિચાર	વૈદ્ય વિચાર
૧૧ [ફુટનોટ	છેલ્લી	ઉપદેશ	ઉપદંસ
૧૩ (ફુટનોટ)	૪	વાસણ	ઉનનું
,,	,,	સાપ	રેશમી
૧૫ [કવિતા]	૨	આઘે	આપે
૬૬ ,,	૧૮	ધનાશ્રી	ધનાશ્રી તથા ઓખાહરણને રાગે
૨૦ ,,	૧૧	વસ્ત્ર ગાળી આપવી પછી	ગાલી વસ્ત્રે આપવી
૨૪ ,,	૧	શરત	ખરભત
૨૬ ,,	૮	વારંવારનો	વારંવાર તો
૨૭ [સાઇડનોટ]	૧૭	સારી રીતે	ઉકાળી
,, (ફુટનોટ)	૨	૦। ભાર	૦। તોલા ભાર
૩૦ (ફુટનોટ)	૧	પ્રકણ	પ્રકરણ
૩૧ [કવતા]	૧૯	ચુવાતણું	સુવાતણું
,, (સાઇડનોટ)	૨૩	માથે	માપે
૩૨ (કવિતા)	૨	અપો	આપો
,, (સાઇડનોટ)	૧૭	દર બે	દર બે કલાકે
૩૪ [કવિતા]	૧૧	બાહ્યપદાથ	બાહ્યપદાર્થ
,, (ફુટનોટ)	છેલ્લી	પડતો	પડદો
૩૮ (સાઇડનોટ)	૧૦	આમોડીન	આયોડીન
,, (ફુટનોટ)	૫	ઉપર પ્રમાણે	ઉમર પ્રમાણે
૩૯ (કવિતા)	૬	કુકો	ફુકો
૪૧ ,,	૨૭	બાજુબનેને	બાજુ બંને
૪૯ (ફુટનોટ)	૫	લગર માટીના	અગર માટીના
૫૦ (કવિતા)	૮	મુકશો જરી	મુકશો

૫૨ (સાઈડનોટ)	૩	બંધેરવાલી	બંધેચવાળી
૫૨ (ફુટનોટ)	૪	નલ ખાળ	તલ ખાળ
૫૩ (સાઇડનોટ)	૧૨	ઉપયેાપ	ઊપયેાગ
,, (ફુટનોટ)	૫	વાવરવેા	વાપરવેા
પેઇ ,,	છેલ્લેથી બીજી	સલ્ફ્યુરિકડીલ	સલ્ફ્યુરિકડીલયુટ
૬૧	પેહ્લી લીટી	બેસવા દેવું	બેસવા ન દેવું

॥ ॐ ॥

બાલ-રક્ષણ.

પ્રાર્થના

(ગીતિ).

દશરથ તનય દયાલુ, તવ પદ કમલે રહો મતિ મ્હારી,
વિમલ વાણી બોલવા, સહાય કરજો સદાય મોરારી. ૧

દોહરો.

કહે નેપોલ્યન દેશને, કરવા આબાદાન,
સરસ રીત તો એજકે, ઘો માતાને જ્ઞાન. ૧

સ્ત્રી કેળવણી-કેવી હોવી જોઇએ ?

સ્ત્રી કેળવણીની જરૂરીઆત.

દોહરા.

વિવિધ જ્ઞાન વધતું મળે, બી. એ. બિ[1] એસ્‌સિમાંય,
પણ ગૃહિણીના[2] ધર્મ તો, ન મળે કંઇએ ત્યાંય. ૧

હાલની કેળવણી અને ગૃહિણી-ધર્મ

બુધિમતી બાલા બહુ, ભણે નિશાળનીમાંય,
સ્ત્રી કેળવણી[3] તત્વ શું ? તેથી નવ સમજાય. ૨
શાળામાં જઇ શું શીખ્યાં ? પૂછો એની એમ;
બર્લિન કાલી[4] ફૉર્નિયા, ઉત્તર આપે એમ. ૩

કન્યાશાળાઓમાં શીખવાતા સામાન્ય વિષયો.

એથી અદકું[5] કંઇ ભણ્યાં, પૂછો રાખી ખાસ,
શીવણ સંગીત રાસડા, બરેત સિવાય ન આસ. ૪

સ્ત્રી કેળવણીનાં તત્વો.

સ્ત્રી કેળવણી સરસ છે, એવી રાખી આશ,
વદતા અંબાલાલ[6] શ્રી, કરી ઊંડો અભ્યાસ. ૫
એ નર થોડા શબ્દમાં, કહે કેળવણી સાર,
સ્ત્રી પાસે જો હોય તો, જગનો બેડો પાર. ૬

દેસાઇ અંબાલાલ સાકરલાલનો અભિપ્રાય.

---

૧. કોલેજમાં અપાતી કેળવણી; ૨ સ્ત્રીનું સંસારીક વર્તન. ૩ કન્યાં તથા સ્ત્રીઓને યોગ્ય અભ્યાસ અને શિક્ષણ. ૪ દૂર દેશના મુલકો. ૫ વધારે. ૬ દેસાઇ અંબાલાલ સાકરલાલ એમ. એ. એલ. એલ. બી. વડોદરાના જડજ સાહેબનો અભિપ્રાય, અંગ્રેજીમાંથી તરજુમો.

કરકસરે[1] વહેવાર[2]ને, નામાઠામા[3] યાદ,
બાલક રોગ નિવારણું[4], દૃઢ જ્ઞાન આબાદ[5]. ૭

હિંદુ કન્યા માટતો, સંસ્કૃતનો અભ્યાસ,
જીવન સ્ત્રી-રત્નોતણું[6], એ નર વદતા ખાસ. ૮

પાકશાસ્ત્ર[7] તેમાં ભળે, (ઘેર) ધર્મ-કેળવણી સાથ,
આર્ય-દેશનો[8] ઉદયતો, પ્રભુ દે હાથોહાથ. ૯

સ્ત્રી-કેળવણી માટતો, સ્ત્રી-શિક્ષકોજ[9] હોય,
જસ્ટિસ રાનાડે[10] વદે, ઘટિત કહે સૌ કોય. ૧૦

બાલકનાં[11] લગ્નો બને, દેશ વિષેજ અનેક,
અનર્થનું ઘર તે ગણો, સજ્જન તમ સૌ છેક ૧૧

બાલ-લગ્નની તો પ્રજા, બલ-બુદ્ધિ-હિન[12]હોય,
સારી રીત એ નવગણે, શાણા[13] સજ્જન કોય. ૧૨

સ્ત્રી પુરૂષની વય વિષે, યોગ્ય તફાવત જોય,
દશ વર્ષો નિરધારતાં, અઘટિત કહે ન કોય; ૧૩

વિદ્યાભ્યાસીને કદી, ઘર-સંસાર[14] ન જોય,
પૂર્વકાળ[15] બ્રહ્મચર્ય[16] નો, નિયમજ એવો હોય. ૧૪

રોગ-રહિત એ જોડને, પ્રથમ[17] તપાસી હોય,
અનર્થ ને દુઃખો કદી, હરિ કરે તો નોય. ૧૫

એ છે વાત વિવેકની, સુણજો સજ્જન સાથ,
ગ્રહણુ કદિ કરાયતો, દેશાબાદી હાથ. ૧૬

ગર્ભ ધર્યાની વય વિષે, કરીએ કદી વિચાર,
સોળ વર્ષ પ્રાપ્તિ પછી[18], તેનો[19] શુભ-આચાર. ૧૭

કન્યાશાળાનો શિક્ષક વર્ગ સ્ત્રીઓ હોવી જોઇએ.

જસ્ટીસ રાનાડેનો અભિપ્રાય.

બાલ લગ્નથી શા અનર્થ.

ધણી-ધણીઆણીની વય વચ્ચે કેટલો તફાવત જોઇએ.

વિદ્યાભ્યાસ સાથે ઘર સંસાર યોગ્ય નથી.

લગ્ન અગાઉ શારીરિક તપાસ.

ગર્ભ ધારણને લાયક સ્ત્રીની ઉમર.

---

૧ નાણાંની, સામાનની યોગ્ય વ્યવસ્થા. ૨ લેવડ દેવડ. ૩ લખવું, વાંચવું હિસાબ રાખવા. ૪ મટાડવાનું. ૫ પરિપૂર્ણ. ૬ સદ્દગુણિ-સતિ સ્ત્રીઓનું જીવનની કથા. ૭ રસોઇનું કામ. ૮ હિન્દુસ્તાન. ૯ ભણાવનાર. ૧૦ મહાદેવ ગોવીંદ રાનાડે મુંબઇના માજી જડજ. ૧૧ કાચી ઉમરનાં. ૧૨ ગમાર, નબળાં પોચાં. ૧૩ ડાહ્યા. ૧૪ દુનીયાંદારી. ૧૫ અસલના વખતનું. ૧૭ પરણવા અથવા લગ્ન પહેલાં. ૧૬ ગર્ભનો. ૧૮ સ્ત્રીના સોળ વર્ષની ઉમર પછી. ૧૯ સંસાર અને સ્ત્રીથી ભિન્ન.

ગર્ભિણી અને પ્રસુતાના સામાન્ય માવજત વિષે (ચોપાઇને રાગે.)

(ઓખાહરણને રાગે પણ ગાઈ શકાશે).

બેજીવ-વાળી[1] સ્ત્રીએ રોજ, વહેલું ઉઠવું કરવી મોજ[2];
મળ[3] મૂત્રનો[4] કરવો ત્યાગ, એ ન થાય તો દર્દ[5]નો ભાગ. ૧
આહાર થોડો સાદો સાર, જેથી ઉદરમાં[6] ન રહે ભાર;
કરવું ઘરનું કામજ રોજ, એમાંતો ઘણી છે મોજ. ૨
બેઠાડુ[7] સ્ત્રીનું તો બાળ, કાચું રહે કાયા નિર્માલ[8]; -
મળાવરોધ[9] કદી જો થાય, તેનો સહેલો ઘણો ઉપાય. ૩
એરંડીયું[10] શીતલ કહેવાય, જેથી ઉપદ્રવ[11] કાંઇ ન થાય;
તોલા બે દુધમાંહે સમાય, એથી પેટની પીડા જાય. ૪
મીંઢી-આવળ આપો ચાહમાંય, શીરો[12] તેનો ઉત્તમ[11] થાય;
ભૂકી હીમજ ચમચી[13] સાર, પોપીયું પાકું છે[14] લગાર. ૫
કેરી દ્રાક્ષને અંજીર સાર, એ છે રેચતણા ઉપચાર;
શરદ પવને કદિ ન જાય, મોજાં[15] પાયે પ્રીતે પહેરાય. ૬
ચીકટ[16] અન્ન ન પચે અપથ્ય, ભાર[17] કરે બોલું ન અસત્ય;
કેરી વસ્તુ તજવી જોય, ગર્ભણીને તે પથ્ય ન કોઇ. ૭
વળી બોજ ન ઉચકયો જોય, એથી વ્યાધિ ગર્ભને હોય;
મન વિષે સંતાપ ન હોય, આનંદ-વૃત્તિ[18] ઉત્તમ જોય. ૮
મનતો ઉદ્વેગી[19] જો હોય, ગર્ભને તો અસરે કોય;
માટે મન રાખો આનંદ, ગર્ભ ગળે હોયે મન મંદ. ૯
થાકો એવું કરોના કાંઈ, રૂચિ તુલ્ય[20] કામો તમે બાઈ;

બેજીવવાળી અને પ્રસુતા (સુવાવડી)ના માવજત.

હમેશાં દસ્ત સાફ જોઇએ.

ખોરાક કેવો રાખવો?

બેઠાડુ રહેવાથી શું થાય.

કબજીઅત માટે સામાન્ય ઉપાયો.

ચાહ સાથે સોનામુખી (મીંઢીઆવળ) ૦। થી ૦।। તોલો ઉકાળીને સાકર દુધ સાથે.

કેરી લીલી દ્રાક્ષ અંજીર.

ભારે (નહી પચે તેવું) અનાજ ન લેવું.

કેરી વસ્તુ ન લેવી

બોજો ન ઊચકવો

મન ખુશીમાં રાખવું.

થાક લાગે એવું કામ ન કરવું.

---

૧ ગર્ભવાળી; છોરવાળી. ૨ રમત-ગમત. ૩ ઝાડો. ૪ પીશાબ. ૫ કાંઇ વ્યાધિ, ઝાડો પીશાબ સાફ ન આવે તો કાંઇ સબબ સમજવો. હલકો સાદો ખોરાક લેવો. ૬ પેટમાં. ૭ નિરૂદ્યોગી આળસુ, સુસ્ત. ૮ કૌવત-ચેતન વગરનું ૯ કબજીઅત; બંધકુષ્ટ. ૧૦ એરંડીયું તેલ. દેસી એરૂંડીયું તેલ સારૂં છે. વિલાયતી એરંડીયું જરા સાફ વધારે છે. ૧૧ હરકત-હાની-પીડા. ૧૨ તેનો=મીંઢી આવળનો શીરો=એક જાતનો લુવાબ. સ્વાદીષ્ટ છે. દવાખાનેથી મળી શકે. મોટા બોર જેટલો એક વખતમાં લેવાય. ૧૩ હીમજનો ભૂકો આશરે બેક દોકડા ભાર નાની ચમચી જેટલો એક રૂપીયાભાર. ૧૪ પાકુ પોપૈયું જરા રેચકછે. તેમજ બીજા ફળો લખ્યાં છે તેપણ હલકો જુલાબ લાવેછે. ૧૫ ઠંડી હોય તો અવસ્ય પહેરવાં. ૧૭ પેટમાં બોજ. ૧૬ ચીકાશવાળું. ૧૮ ખુશમીજાજ. ૧૯ કલેશી, ચીન્તાતુર. ૨૦ મરજીમાફક.

બેજીવવાળી સ્થિતિની માંય, ન્હાવું ઉષ્ણોદકથી[1] થાય. ૧૦
વસ્ત્ર-ભૂષણ સ્વચ્છ પહેરાય, જેથી મન પ્રફુલ્લિત[2] થાય;
ટાઢ તડકામાં ન જવાય, એથી વ્યાધિ થકીતો બચાય. ૧૧
ભૂખ ન વેઠવી[3] કહી શાણી, વેઠેથી શરીરને હાણી[4];
ભય[5] પ્રયાણ[6] અતિ નવ જોય, ગર્ભિણીને તે તજવાં હોય. ૧૨
સપ્ત માસ વીતેથી હોય, કામકાજ તો હલકું જોય;
હોંસે પહેરો પીતાંબરી[7] સાજ, કાન્તિ વધશે કુલની લાજ.૧૩
વસ્ત્રાલંકાર[8]નો અતિ ભાર, એ માટે મહારો છે નકાર[9];
શ્વાસ રૂંધે કરે અહુ. હવાણ, તેથી તન બને ઉષ્માણ. ૧૪
વળી માગી ત્રાગીને ન પહેરો, જેથી ક્રોધ કરે નહિ ચેહેરો[10];
જેમ પ્રસવ સમય સંધાય, તેમ ફુરતી[11] વધતી જાય. ૧૫
મળ-બંધથી[12] પ્રસવ લંબાય, તેનો સહેલો કહું[13] ઉપાય;
મૂત્ર-માર્ગ[14] ને ઉત્પત્તિસ્થાન[15],રોગ એ તણો દંડ-પ્રમાણ.૧૬
એ છે વ્યભિચારી[16]નો દંડ, નવ બોલે પણ દુઃખનો ખંડ;
એ જો હોય સમજવા માંય, આપ વંશ નિરોગી થાય. ૧૭
પ્રસુતાનું[17] ગૃહતો[18] ખાસ, જોઇએ સ્વચ્છ પ્રકાશિત[19]વાસ;
નવ રાખો પલીતી કાંઇ, તેની બહારકે અંદર બાઇ. ૧૮
તાજી સ્વચ્છ હવા વારંવાર, સુખદાતાછે અપરંપાર;
વસ્ત્રશયનાસ્તરણ[20] શૈયા સાથ,જોઇએ સ્વચ્છ સોયાણી[21]ના હાથ[22]૧૯
જુનાં[23] કપડાં નવ વપરાય, વિઘ્ન સર્વે દૂર કરાય;
એમાં નથી નવાઇની રીત, એ છે શાસ્ત્રાધાર ખચિત[24].'૨૦

નહાવા માટે ગરમ પાણી વાપરવું.

વસ્ત્ર એટલે કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં ટાઢ કે તડકામાં ન જવું.

લાંબી મુસાફરી ન કરવી. સાત માસ પછી હલકું કામ બેજીવવાળી ઓરતને બીક ન દેખાડવી તેનું મન આંચકો ખાય એવું ન કરવું ઘરે ણાંનો ઘણો બોજ થવાથી શ્વાસ રૂંધાય છે બાલક અવતરવાના સમયમાં કબજીઅત હોયતો જન્મ થવા માં જરા હરકત કરે છે માટે અગાઉથી હલકો જુલાબ લઈ રાખવો.

---

૧ ગરમ પાણી (ઉષ્ણ=ગરમ; ઉદક=પાણી). ૨ ખીલતું. ૩ ભુખ્યા ન રહેવું ઉપવાસ ન કરવો. ૪ ગેરફાયદો-દુર્ગુણ. ૫ બીક, મનને ધક્કો. ૬ મુસાફરી ૭ કપડાં. ૮ વસ્ત્ર કપડાં; અલંકાર=ઘરેણાં. ૯ ના. ૧૦ ટીકા. ૧૧ હોંશીયાર. ૧૨ કબજીઅતથી મળ એટલે ઝાડો રોકાવાથી. ૧૩ અગાઉ રેચની દવા લખાએલ છે. ૧૪ પીશાબનો રસ્તો. ૧૫ સ્ત્રી-પુરૂષના ખાનગી ભાગ. ૧૬ ખરાબ ચાલના માણસ. ૧૭ સુવાવડીનું. ૧૮ ઓરડો. ૧૯ અજવાળાવાળો. ૨૦ કપડાં અને બીછાનું ગાદલાં ગોદડાં. ૨૧ દાઇ. ૨૨ તેના હાથને ધાનું કે ગરમ તેલ લગાડીને વાપરવા કહેવું. ૨૩ મેલાં અગાઉની સુવાવડનાં. ૨૪ તક્કી.

પોટલીએ શેકો અવશ્ય, પેટ–બંધને[25] દોષ ન લેશ;
ગુહ્ય ભાગ[26] કદી કરાય, ઉષ્ણોદકથી[27] સ્વચ્છ તે થાય. ૨૧
રહે તાંવ દુખાવો કાંઈ, રેચ એક આપે ઘણી સહાય;
પ્રસુતાને ખપે આરામ, ષટ્ માસ એસે ઠરી ઠામ. ૨૨
એથી કૌવત વધતું જાય, ઘણું પોષણ બાળનું થાય,
ભવિષ્ય માટે છે સહુઉપાય, જોતે જલદી ચિતમાં થપાય. ૨૩
નાળ–બંધનની[1] વિધિ જાણો, હાલની રિતિ તેમાં વખાણો;
નાભિથી આંગલ ચાર જોઇ, શુદ્ધ દોરો બાંધોને કોઇ. ૨૪
એમાં હીરને હુંતો વખાણું, શુદ્ધ અન્યે[2] દોષ ન જાણું;
આંગળ બે મૂકી બીજો બાંધવો, બે મધ્યે કાપજ[3] કરવો. ૨૫
રૂને બાળી તેપર મૂકો; ઘાવ રૂઝીને થાશે સૂકો;
વળી લપેટો લુગડે સાર, બીનૂ નવ લાગે લગાર. ૨૬
જન્મ થતાં ને બાલતો રડે, એથી ઉત્તમ ધ્વનિ[4] ન જડે;
શ્વાસ-રૂંધને[5] રડીન શકે, જલદી ધાઓ વ્હારે[6] મન પકકે[7] ૨૭
કરવું નાળ–છેદન તુર્ત,, વીધિ આચરો ન જોયે મુર્ત;
મુખ નાક કરો તમે શુદ્ધ, પીઠ[8] થાબડો[14] રાખી બુદ્ધ. ૨૮
સિન્ચન શીતલં જલનું જોય, મુખવિશે રડે બાલ કોય;
જળ ઉષ્ણુવિષેંજ ઝબોળો, તુર્ત શીતલ જલ જઈ રેલો. ૨૯
કંઠથી[9] કદી વધતું ન બોળો, વારંવાર મારો ઝબકોળો;
ભૂંન[10] ઝાલી રાખો અદ્ધર[11] તેથી ચાલશે શ્વાસ સદ્ધર. ૩૦
વળી નીચાં વાળો ક્ષણવાર, શ્વાસ ચાલે ન લાગે વાર;

પેટ બંધન
(સુવાવડ પછી)

છમાસ સુધી આરામ (સંસારીક અને શારિરીક) આરામ જરૂરનો છે.

નાળ શીરીતે બાંધવું.

ખાસરીતે જાણવું કે સોયાણીને ચેપી દર્દ ન હોવું જોઈએ. ઉપરાંત તેના હાથ ગરમપાણી અને સાબુથી નખ સહીત સાફ કરાવવા. અને ખાનગી ભાગને અડકવા પહેલાં ઘાનું કે ગરમ કરેલ તેલ સારી રીતે દરેક પાસ લગાડવું.

જન્મ થયા પછી બાલક ન રડે તો શું કરવું.

તુરત નાળ છેદનકરવું.

વિશેષ ધ્યાનજો.

---

૨૫ જન્મપછી જણનાર સ્ત્રીના પેડુપર પાટો બંધાય છે તે. એ રિવાજ સારોછે એથી ગર્ભાશય જલદી સંકોચાયછે અને પેટના ભાગને આધાર મળે છે. ૨૬ ખાનગીભાગ. ૨૭ ગરમપાણીથી. સોયાણી નિરોગી જોઇએ તેના શરીરપર ચાંદાં ન જોઇએ. સાબુ પાણીથી તેના હાથ ધોવરાવવા.

૧ જન્મ પછી બચ્ચાનું નાળ શી રીતે બાંધવું. ૨ હીરા સિવાયની વસ્તુ જેમકે સુતર, સણ તેપણ ચાલી શકે. જો કે હીર ઊત્તમ છે. ૩ બાલકની નાભીથી ચાર આંગળ જેટલો નાલનો ભાગ મુકી દોરો બાંધવો. પછી બીજાં બે આગળ ભરી ત્યાંપણ એક દોરો બાંધવો. એમ, બે દોરા બાંધવા. અને એ બે બંધની વચ્ચે કાપવું. કાતરથી કાપવું ઉત્તમ છે. છરી કે દાતરડાથી કાપ છીન્હરો થવા સંભવ છે. ૪ અવાજ. ૫ શ્વાસ ને અડચણ હોવાથી. ૬ મદદે. ૭ દીલ કાયમ.રાખીને. ૮ વાંસો. ૧૪ થાપડવું હાથથી થાબડવું. ૯ ગળુ, નલગોટાથી.વધારે પાણીમાં ન બોળવું. ૧૦ જેહેણીની ઉપરનો ભાગ ભુજા. ૧૧ લટકતું.

એમ કરજો વારંવાર, પા કલાક સુધી પ્રચાર. ૩૧
શ્વાસ જીવનનો સરદાર, તેનો સુધ કરો ઉપચાર:
છાતી ચીકુંરાઇ[૧૮]તણું ધારો, એ તો શ્વાસ ચલાવે સારો. ૩૨
એથી કદી રડે ન બાળ, આચરો ઉપાય તત્કાળ:
નાક મુખ કરીને શુદ્ધ, નસકોરાં ઝાલી[૧૭] કરો બંધ. ૩૩
મુખ[૧૧] ખોલી મોઢું[૧૨] લગાવો, ફુંકો[૧૩] જોસથી હવા સહાવો,
એથી બાલ રડે તત્કાળ, ઉપાય કરો રાખીને ખ્યાલ. ૩૪

સ્ત્રીના સામાન્ય રેાગો.

દોહરા.

હરસ તણી વ્યાધિ દીસે, નારી[૧]-વર્ગ, મોઝાર,
એદાડું[૨] ન રહે કદી, દર્દ ન થાય લગાર. ૧.
જુલાબને ઉત્તમ ગણેા, હલકેા સાદેા સાર,
ખાનપાન સાદાં કરેા, ટિકાવિશે[૩] ઉપચાર. ૨.
વ્યાધિ **હિસ્ટીરીઆ**[૪] તણી, આજ કાલ બહુ થાય,
મન જેથી નબળું બને, તેથી ઉત્પન્ન થાય. ૩
સોબત સારી આપશેા, રમત ગમત ધરી ઉર[૫],
મન શુભ વિષયેા પેસતાં, વ્યાધિ મટે જરૂર. ૪
હેાય કુંવારી જો કદી, પરણે સત્વર સાર,
મનોવૃત્તિ[૬] સુધારવી, ઉત્તમ એ ઉપચાર. ૫
શરદ વસ્તુ ના આપવી, જુલાબ ઉત્તમ એક,
સાદા હલકા ભેાજને[૭], વ્યાધિ ન રહે છેક. ૬
કામકાજ ઘરનું કરે, એ મટવા આધાર,

હરસ. અથવા બાબાસીલની બીમારી.
એક બે માઇલ હાલવું ચાલવું.
મહેનત કરવી.

હિસ્ટીરીઆ

નબળા મનનું પરિણામ છે.

મનને સારે વિષયે લઇ જવું (કથા વાર્તા અને કામકાજથી)
લગ્ન કરી આપવાં

૧૮ દળેલી રાઇ એક ચમચી તેને પાણીમાં મેળવી કાગળપર પાથરીને ચીકું કરવું. ૧૭ (નાકની બાજુંએ પકડીને દાબવી. ૧૧ બાલકનું. ૧૨ તમારૂં પોતાનું ૧૩ ફુંક મારવી. ૧૫ જલદી. પાછલ માવજતના વિષયમાં ખુલાસો મળશે.

૧ સ્ત્રી. ૨ આળસુ–સુસ્ત. હરસ એ બેદાડુ સ્થીતિનું દરદ છે. ૩ પાછળ નોટમાં જુલાબી દવાનો કોઠો જુઓ. ૪ સ્ત્રી અને કોઇ કોઇ પુરૂષને થાય છે. તેમાં દરદી રૂએ છે. ખેંચાય છે બેભાન થાયછે. અવયવ સુસ્ત પડી જાય છે. ૫ મનમાં ૬ મનનું વલણ મનની ઇન્દ્રીયો; ૭ ખોરાકથી.

આલસુ થઇ બેસે થકી, દરદ વધે નહિ વાર. ૭
સ્વેદ[8] થાએ ત્યાં સુધીજ, મેહેનતનું તે માપ[9],
એ આચારણે ચાલતાં, મટશે દરદજ આપ. ૮
તજી[9] સંકલ્પ[10] વિકલ્પને, મેહેનત શક્તિ-તુલ્ય,
શ્રમથી એ વ્યાધિ મટે, ઉપાય એહ અમુલ્ય. ૯
વમન-હીબકો હોયજો, ગર્ભ-સમયની માંય,
આપેથીજ[11] શમી જશે, ન કરો કાંઇ ઉપાય. ૧૦
જુલાબ ઉત્તમ એક છે, એરડીયું[1] તે વાર,
પેટ-દોષ દૂરજ થએ, મળશે સુખ આધાર. ૧૧
અહાર રાખો નિયમમાં[2], દાબી[3] ન ખાવું કાંઇ,
દૂધ રાબ સેવન કરે, વ્યાધિ કાંઇ ન થાય. ૧૨
દૂધ વિષે સોડા[4] વળી, લેવું ઉત્તમ સાર,
સુઇ રહે ભોજન પછી, સારો એ આચાર. ૧૩
ચાહ દૂધ ભોજન વળી, લેવું પ્રભાત[5]માંય,
પડી[6] રહે ઘડી એકથી, વમન[7] તુરત અટકાય. ૧૪
કનિષ્ટ માટી ધૂળ જે, નગ્રહે[8] તેવું કાંઇ,
ચૂર્ણ-સુધા[9] દુધ સાથ દે, વમન શાન્તિ હોય. ૧૫
ફલ-અહાર ઊત્તમ ગણો, સાદાં સારાં છેક,
નારંગીને દ્રાક્ષ દો, અંજીર પોપૈયું એક. ૧૬
ગર્ભણીને સોજો કદી, દીસે હાથ-પગમાંય,
અહાર હલકો આપવો, લેવી જુલાબ સહાય. ૧૭

આલસુ ન બેસવા દેવું
પરસેવો થાય ત્યાં સુધી મહેનત કરવી.
ઘરનું ચલણી કામકાજ કરવું વિચાર ન કર્યા કરવા
મહેનત કર્યાથી દરદ મટેછે.
બેજીવવાળી સ્ત્રીતિમાં હીકઓ ઉલટી આપથીજ મટી જશે.

જુલાબ
ખોટું ખાવું
ટંક વગર ન ખાવું
દૂધ રાબ આપવાં
દૂધ અને સોડા
સવારે વહેલું ખાઇ લઇને તુરત સુઇ રહેવું
ધૂળ માટી ન ખાવી
દૂધ સાથે ચુનાનું નિતર્યું પાણી

---

૮ પરસેવો. ૯ હદ-સીમા. ૧૦ દળવું, પીસવું, છાસ ફેરવવી મતલબ કે ઘરનું ચલણી કામ શકિતપ્રમાણે શરીરને જરા મેહેનત પડે તેવું કામ આપવું. ૧૧ પોતાથીજ. ૧ એરડીયું તેલ. ૨ ટંક પ્રમાણે. ૩ રૂચિ ઉપરાંત. ૪ એક રતલ દુધમાં એક ચમચી સોડા અથવા સાજીખાર નાંખવો. ૫ વહેલી સવારમાં પરોઢીયામાં. ૬ સુઇ રહે. ૭ ઊલટી. ૮ ખાવું નહી. ૯ ચુનાનું નીતર્યું પાણી. એક રતલ પાણીમાં એક ચપટી ચૂનો (અઢી રૂપીયાભાર પાણીમાં એક ઘઉં ભારને હિસાબે) નાંખવો. થોડીવાર રહેવા દઇ ઉપરનું પાણી ગળી લેવું તેને ચૂર્ણસુધા કહે છે. નીચે ચૂનો બેઠો હોય તે ફેંકી દેવો. એક રતલ દુધમાં એક મોટો ચમચો પાણી નાંખવું એ અગર ત્રણ મોટા ચમચા સુધી નાખી શકાય

દર આઠ દીન રેચે કરી, હાની કાંઈ ન થાય,
એરડીયું હીમજ બલાં, વ્યાધિ તો અટકાય. ૧૮
તાંબુ-આંચકી હોય જો, ગર્ભ સમયની માંય,
અહાર દૂધનો આપવો, જુલાબ આપે સહાય. ૧૯

નારંગી મીઠાં લીંબુ, વિગેરે ઉપરમાંથી કે રકોઇ ઇલાજ કરવો એજીવવાળી સ્થીતિમાં પગપર સોજો. જુલાબ. તાણુ હલકો ખોરાક દર; આઠ રોજ જુલાબ હલકો આપવો.

ગર્ભપાતની અટકાયત વિષે.

દોહરા.

ગર્ભપાતનાં કારણો, ગણો જાણવા જોગ,
કદી બને તો જાણશો, ગર્ભાધાર પ્રયોગ. ૧.
ચાંદી[1] ને નબલાઇ જે, દર્દથી ઉપજી હોય,
ક્ષય ને તાવ પીડા થકી, ગર્ભ ન સંઘરે કોય. ૨
બીક અને અતિ થાક છે, ગર્ભપાત કરનાર,
ગર્ભાશય ઉંધું પડે, અતિ ઊચકતાં ભાર[2]. ૩
કારણ નિવારણ કરો, સાચવી રહો અમૂલ્ય,
ઉત્તમ ઉપાય એજ કે, ન કરો અપથ્ય[13] ભૂલ્ય. ૪
ગર્ભપાતનું ચિન્હ તો, રક્ત શ્રાવ[15] કહેવાય,
અટકાયત તેની કરો, જે છે સરલ ઉપાય. ૫
રાખો એ સ્ત્રી ઘર વિષે, મન રહે શાન્ત જરૂર,
ગરમ વસ્તુ નહિ આપવી, કાંજી દૂધ જરૂર. ૬
નહિ જાએ શરદી વિષે, રહે બિછાનામાંય,
હાની અટકે તે થકી, એ છે પ્રથમ ઉપાય. ૭
અફીણ દ્યો[4] ધઉં[3] ભારને, મળ-બંધ[10] કરવો દૂર,
એરડીયું આપો જરી, એ છે પથ્ય જરૂર. ૮
ગર્ભનું પતન[16] થયા પછી, કરવો એક ઉપાય,
પાછલ કાંઇ નવ રહે, બાકી ગર્ભ જરાય. ૯

ગર્ભ પડી જવાનાં કારણો

ગર્ભપાતના કારણો
ચાંદીનું દરદ (સ્ત્રી અગર તેના ધણીને)
નબળાઇ
ક્ષય જીર્ણ તાવ
અતિથાક
બીક મનને ધકકો
અતિ બોજો ઉચકવાથી ગર્ભાશય ઉંધું પડે તેથી

પેટનો ગોળો બહુ મોટો થવાથી
ઘરમાં બીછાને રહેવું
હલકો ખોરાક દેવો.
એક ધઉભાર અફીણ તુરત આપવું
પાછળથી એરડીયાનો જુલાબ આપવો

---

૧ ઉપદંશ અથવા ટાંકીનું દર્દ. ૨ બોજો. ૧૩ ખોરાકમાં અરૂચે તેવું. ૧૪ ભૂલ; ગેરવ્યાજબી વર્તન. ૧૫ લોહીનું વહેવું અથવા પડવું. ૪ આપવુ. ખવરાવવું પાણીમાં મેળીને અગર સુકું આપવું. ૩ એક ધઉભાર વજન જેટલું ૧૦ કબજીઅત. ૧૬ પડવુ -નિકાલ.

આપો ક્વીનીન વળી[૫], ખાટું ખોરૂં ન કાંઇ,
શરદ પવન છે બહુ બુરો, ગર્ભપાતની માંહી, ૧૦
પેટ પોટલી શેકજો, હોય દર્દ કે ભાર,
વિશેષ વ્યાધિ હોયતો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૧૧
ગરમીથી[૬] ગળતા[૭] ઘણા, ગર્ભો વારંવાર,
ઉપાય તેનો જાણવો, મળવા ગર્ભાધાર. ૧૨
દવા કરો ચાંદી[૧૨] તણી, પૂછી વૈદ્ય-વિચાર,
અર્ધ વર્ષ[૮] ઉપચારથી, ભીતિ[૯] ન રહે લગાર ૧૩
પૂરૂષે[૧] પણ પીવી ઘટે, દર્દે દવા ખચીત,
ગર્ભ-ગ્રહણ માટે ગણો, એ વિધિ[૨] ઘણી ઉચિત.[૩] ૧૪

ગર્ભપાત થયા પછી ક્વીનીન હમેશ પાંચ ઘઉંભાર જેટલું ચાર પાંચ દિવસ સુધી આપવું.
શેક પોટલીથી

ચાંદાના દરદથી ગર્ભ પડી જાય છે.
છ માસ સુધી ચાંદાના દરદની દવા કરવી.
ધણીએ પણ પીવી જોઇએ.

સુવાવડ દરમીઆન ખોરાક વિગેરે

ચોપાઇને રાગે.

(ઓખાહરણને રાગે પણ ગવાશે).

રૂઢી એક વિચિત્ર અવશ્ય, પ્રસુતાને અન્ન અપથ્ય,
નવ આપે દૂધ ઘી કાંઇ, રોટી સૂકી આપે નવાઇ. ૧
એથી દૂધ ઉત્પત્તિ[૯] હરાય,* અહો રીત વિચિત્ર જણાય;
ખોરાક હમેશનો[૭] છે પથ્ય, ખાટું ખોરૂં ન આપો સત્ય. ૨
દૂધ ઘી ને ગોળ ખવાય, જેથી પૂષ્ટિ શરીરની થાય,
દૂધમાં નહિ દોષ લગાર, તાજું શુદ્ધ છે સુખદાતાર.* ૩

સુવાવડમાં કેટલાક લોકો ફક્ત સુકો રોટલો આપેછે એ ખોટું છે હલકા ખોરાકથી દુધ ઓછું પેદાથાયછે.

હમેશનો ખોરાક આપવો. ખાંડ ગોળ આપી શકાય.
દુધ ઉત્તમ છે.

ધાવણ અને ધવરાવવું.

(ઉપરને રાગે).

બન્ને સ્તને ક્રમે ધવરાવો, સ્તન પાકે જો હોય ભરાવો[૧૦];
ધવરાવતાં મન કર ધીર, શાન્તિથી ધાવે જેમ વીર. ૧
મનોવૃત્તિ કરે છે અસર, દૂધ ઊપર રાખો ન કસર;
દૂધ આપો જો ગોઅજાતણું, ભલું એકજ પ્રાણીતણું. ૨

બન્ને ધાઇએ ધવરાવવું એકજ ધાઇએ ધવરાવવાથી બીજી ધાઇમાં દુધનો ભરાવો થવાથી તે પાકે છે.

---

૫ ક્વીનીન હમેશાં પાંચ ઘઉં ભાર જેટલું, પાંચ દિવસ સુધી આપવું. ૬ ચાંદીનું દરદ ૭ પડી જતા. ૧૨ ચાંદી કે ગરમીના દરદની ૮ છ માસ સુધી ૯ બીક. ૧ ધણીએ. ૨ રીત-કાયદો. ૩ યોગ્ય મુનાસબ. ૯ પેદા થવું તે. * ઓછી થાયછે. ૭ ચાલતો ચલણી રોટલી દાળ વિગેરે. ૧૦ વધારે પડતું દુધનું ભરાઇ રહેવું તે. *બીજો ખોરાક ન લઇ શકાતો હોય તો દર બે કલાકે પીશેરને હિસાબે (રૂ. ૧૦ ભાર) તાજું દુધ આપ્યા કરવું ત્રણ કે ચાર શેર સુધી આપી શકાય.

હોય તેજો* નિરોગી ખચીત, તેને બદલવું નહિ ઉચિત,
દૂધ તાજું છે સારૂં પથ્ય, ઊકલેલું ન આપો અપથ્ય. ૩
કદી ઉકાળો આપો ખચીત, સહેજ ગરમ છે ઉચિત,
વર્ષ એકનું આએ બાલ, ગાયનું દૂધ પથ્ય[5] તે કાળ[6]. ૪
પછી મિશ્રણ[4] જલનું ન જોય, દૂધ તાજું એ ઊમરે હોય,
ધુઓ, સ્તન પાણીથી લગાર, એ છે શુદ્ધિતણો આધાર. ૫

દોહરા.

ધવરાવો નિયમ થકી, અંતર ધારી પ્યાર,
બે ઘડીથી[1] વહેલું નહી, એ સારો આચાર. ૧
અમુક વેળા આપજો, ધાવણ પચવા માટ,
બે કે ત્રણ કલાક તો, જુઓ પચ્યાની વાટ. ૨
ધાવણ સ્તનમાં નવ મળે, કરો તેનો ઉપાય,
બાફી પાન એરંડા[2] તણાં બાંધો કરવા સહાય. ૩
રાબ[7] દૂધ આપો વળી, સાદો સારો અહાર,[8]
ઉત્તમ પોષણ[9] ઉપરે, દૂધ તણો આધાર. ૪

મન શાન્ત, રાખવું
ગાય અથવા બકરી
નું દુધ આપવું તો તે
ગાય અથવા બકરી
સારી નિરોગી હોય
તો બદલવી નહીં.
તાજું દુધ ઊત્તમછે

દર બે બે કલાક-
થી વહેલું ધવરાવવું
નહીં. જ્યારે જ્યારે
રડે ત્યાં ધવરાવવા-
નો ચાલ સારોનથી.

ધાવણ પચવાને થો
ડો વખત દેવો જો
ઇએ.

બાલકની નિદ્રા—આરામનું સાધન

દોહરા.

ધાવણ ભોજનાંતરે, નિશ્ચે ઊંઘે બાળ,
પાચન ને પુષ્ટિ વધે, રાખો એવો ખ્યાલ.
ઉંઘે[3] બાલક જે સમે, ન ઢાંકો[10] મુખ[4] જરાય,
હવા સંચરે સહેલથી, રોધ[11] ન કદી કરાય. ૧

ધવરાવ્યા પછી
સુવા દેવું.
ઊંઘે ત્યારે તેનું
મોઢું ન કાઢવું.

* ગાય કે બકરી. ૫ માફક. ૬ વખત (તે ઉમરે) ૪ આગળ કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી ગાયના દૂધને માતાના દૂધની બરોબર કરવા સારૂ તેમાં નીચે પ્રમાણે પાણી મેળવવું. એક વર્ષ થયા પછી પાણી મેળવવાની જરૂર નથી. ત્રણ માસની ઉમર સુધી જેટલું ગાયનું દુધ હોય તેટલુંજ એટલે સમભાગે પાણી ઉમેરવું. થોડી સાકર અને જરા મીઠું નાંખવું. ૬ માસ સુધી ½ પાણી; ૬ થી ૧૨ માસ ¼ પાણી. મતલબ કે જેમ ઉમર મોટી થાય તેમ પાણીનો ભાગ ઓછો કરવો.

૧ કલાક ૨ એરંડાનું ઝાડ જંગલમા થાયછે ૭ ઘઉની રાબ દુધ અગર પાણી સાથે ૮ ખોરાક ૯ ખોરાક. ૩ નિદ્રામાં હોય સુએ. ૧૦. રૂંધવું કપડેથી બંધ કરવું ૪ મોઢાનો ભાગ. ૧૧ રોકાણ અટકાવત.

ઘોડીયું બાલપણે ભલું, પારણું અદકું[12] સાર,
ભેળુ[5] નવ સુવાડશો, થાય દબાણુ કે ભાર. ૨
દબાણેથી મૃત્યુ બને, અઘોર[13] નિદ્રા માંય,
છૂટું ઘોડીયું-પારણું, ઉત્તમ બચપણ માંય. ૩

પારણામા બાલકના અવયવ ફરી શકેછે માટે તે ઘોડીયાથી સારૂંછે.
ભેળુ ન સુવાડવું.

બાલક માટે વેચાતા બનાવટી ખોરાક વિષે.

દોહરા.

બજારમા ઘણી બાટલી બાલ માટ વેચાય,
દૂધ સમું નવ કોઇ તે, કદાપી મન ખેંચાય. ૧
ઘો બનાવટી માલતો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર,
દૂધ સરસ શાસ્ત્રે કહ્યું પોષણનો[6] આધાર. ૨

બજારમાં મળતા બનાવટી ખોરાક કરતાં તાજુ દૂધ વધારે સારૂં છે.
વિશેષ ખુલાસો પાછળ માવજતના વિષયમાં મલશે.

બચ્ચાનો ખોરાક અને સામાન્ય માવતજ.

(રાગ) ચોપાઇનો રાહ.

(ઓખાહરણને રાગે પણ ગવાશે).

બાળક માટે દુધ અહાર[1], એ છે ઉત્તમ શાસ્ત્રાધાર[2];
ઉત્તમ માનું દુધ ગણાય, ઉત્પતિ[3] જેનાથી થાય. ૧
વળી હોય નિરોગી તે બાઇ, નહિ દોષ તેના દુધમાંય;
હા ! સુધારે કર્યા ખુવાર, માતા નવ દે દૂધાધાર. ૨
એ છે કુધારો વૈદ્ય-વિચાર[5], માતા નહિ પોષણ કરનાર;
જુઓ તમે બીજાં પ્રાણીજ, કોણ આપેછે દુધ કે બીજ. ૩
માતા વ્યાધિવાળી હોય, બીજી સ્ત્રીનું ધાવણ જોય;
ક્ષય[6] ચાંદીવાળી[7] જે હોય, તેનું દુધ અપથ્યજ[8] હોય. ૪

બાળકને દૂધથી વધારે સારો ખોરાકનથી તેની માનું દૂધ સર્વથી સારૂં છે.
માતા નિરોગી હોય તો તેનું દુધ સારૂં છે.
જે માતાઓ પોતાનાં છોકરાંને ધવરાવતી નથી તે ખોટું કરેછે.
મા નબળી કે રોગી હોય તો તેને ન ધવરાવો.

---

૧૨ વધારે. ઘોડીયામાં બાલકના અવયવ હરી ફરી શકતા નથી. માટે તેના કરતા પારણું વધારે સારૂં છે. ૫ માની અગર કોઇની સાથે ખાટલા કે બીછાનામાં ૧૩ ઘાડી ઘણી. ૬ પુષ્ટીનો ઉછરવાનો.

૧. ખોરાક. ૨ વૈદાના નિયમ પ્રમાણે. ૩ પેદા થવું, જન્મ થવો. ૪ દુધનો આધાર. ૫ ડાક્ટરી મત પ્રમાણે. ૬ જીર્ણ જ્વર. ૭ ઉપદેશ, ગરમી. ૮ ન પચેતેલું.

સ્તન પાકેલું બેસેલું હોય, દુધ હલકું રોગી હોય;
એવી માતા ન સુખકર બાઇ, સોંપો નિરોગી ધાવજબાઇ. ૫
ધાવતણો[૯] કરજો વિચાર, ક્ષય ને ચાંદીવાળી અસાર[૧૪];
આઠ માસ કે વર્ષનો કાળ, ધાવણું બાળ છોડે તત્કાળ. ૬
હેળવો[૧૩] ગાય અજા[૧૫] આધાર, પાચક સહેલો છે આચાર[૧૯];
ધાવ કેરું બાળ અવશ્ય, સમ-વયનું[૧૦] તો દુધ છે પથ્ય. ૭
ધાવ નિરોગી[૧૭] યુવતી[૧૮] સાર, અહાર સારો દુધ આધાર;
ધાવ ન્હોય તો બકરી સાર, ગાયનું દુધ પથ્ય અપાર. ૮
પ્રાણી જો તુરત દોહવાય, ઉષ્ણતા[૧૧] તેની પાચક થાય;
વસ્ત્રે ગાળીને દુધડાં પાઓ, દુઃખ બાલનાં તેથી જાઓ. ૯
સ્વચ્છતા તો પ્રભુને વ્હાલી, દુધ પાત્રમાં[૧૨] રાખો સંભાળી;
ગાય દુધછે માતાથી[૧૩] ભાર, ઉપાય તેનો કહું નિરધાર. ૧૦
સમ ભાગે ઉષ્ણોદક[૧૨] ધરો[૧૪], જરા શર્કરા[૧૩] મિશ્રિત કરો;
માતુ તુલ્ય થાયે ગો દુધ, જો કરો રાખી શુદ્ધ બુદ્ધ. ૧૧
બાટલી ધોજો ધાઇવાળી[૨] વારંવાર્ખૂએજ નિખાલી[૩]
પાત્ર દુધતણું તો બાઇ, જોઇએ સ્વચ્છ એમાં શી નવાઈ. ૧૨
બાળક એથી નિરોગી થાય. પેટમાં વાયુ નાદ ન થાય;
ગળ-સોદીમાં[૯] દોષ ન ગણું, મધને તેમાં ઉત્તમ ભણું. ૧૩
પાણી સાકરનું પણ પથ્ય, રેચક સ્યામક બોલું સત્ય;
રેચ ધાવણથી આપેજ થાય, આપો એરડીયું જો ન થાય ૧૪
પ્રથમ માસ સુધી તો બાઇ, બે બે ઘડીએ દુધ દોઆઇ;
પછી અંતર કાળનો કરો, અંતર એક કલાક વધારો ૧૫
એથી થાય ન હાની કાંઇ. પેટ પીડા તો ટળશે ત્યાંહી;
દુધ માતા કેરું જો હોય, અન્ય વસ્તુ ન ખપે કોઇ. ૧૬
દાંત આવ્યા પહેલાં ન દેવું, કાંઇ અનાજ સરખું જેવું;

ધાવ કેવી હોવી જોઇએ.

આશરે એક વર્ષની ઉમરે બાળક ધાવણું છોડેછે.

ધાવનું બાળક જે બચ્ચાંને ધવરાવવાનું હોય તેનીજ ઉમરનું જોઇએ.

તુરતનું દોહેલું દુધ ગરમ હોઇને વધારે પાચક છે.

દુધનું વાસણ સાફ રાખવું.

ગાયના દુધને માના દુધ બરોબર શીરીતે કરવું.

ત્રણ માસ સુધીનું બાળક હોય તેનેમાટે જેટલું ગાયનું દુધ તેટલુંજ તેમાં ગરમ પાણી એટલે કે સરખે હિસ્સે પાણી અને થોડી સાકર તથા થોડું નીમક એટલે મીઠું નાંખવું. જેમ મોટું

૯ ધવરાવવામાટે રાખેલી બાઈ. ૧૦ તેટલીજ ઉમરનું. ૧૧ ગરમી. ૧૨ વાસણ. દામ ૧૩ આ જગ્યાએ માનું દુધ સમજવું. કહેવાની મતલબ એવી છે કે માના દુધ કરતાં ગાયનું દુધ વધારે ભારેછે. માટે તેને પાણીથી મીશ્રીત કરીને વાપરવું. કેટલું પાણી ઊમેરવું તે અગાઉ કહેલછે. ૧૪ અયોગ્ય નાલાયક. ૧૫ બકરી. ૧૬ ટેવ પાડવી. ૧૭ તન્દુરસ્ત. ૧૮ જુવાન ઊમરની. ૧૯ રિવાજ.
૨. રબરની ધાઇવાળી. ૩. સ્વચ્છ.

ચોખો ખીચડી પણ ન જોય, જ્યાંસુધી ચાવણુ ન હોય ૧૭
સ્નાન, રમત ગમત ને વાયુ, છે બાળકને જોવી છાયું;
એ ગણો આરોગ્ય આધાર, ખચીત ગણશો તે સુખકાર. ૧૮
વળી વસ્ત્ર શૈયા બાળકની, રાખો શુદ્ધ ને સારી ભભકની;
બાળ રોગનાં કારણ તમને, જાણવા જોગ જો પૂછો અમને. ૧૯
ઠંડો શરદ વાયુ નવ લાગે, એથી દર્દની બીતિ ભાગે;
વસ્ત્ર ઓછાડ[20] સુકાં હોય, તેથી દરદ ન આવે કોય. ૨૦
માતા કેરું દુધ પ્રતાપી, તેથી અવરનું નાવો કદાપિ;
દુધ માતાનું પુરતું નહોય, ગોઅજા પ્રમાણ શું [+] જોય. ૨૧
બાળ કાન્તિ કહેછે ખચીત, દુધ માતા કેરૂં ઉચિત્ત;
વસ્ત્ર સ્વચ્છ ઢીલાં વારંવાર, નવ મેલજ લાગે લગાર. ૨૨
પેટનો ભાગ ઉઘાડો રહે, એ તો સૌ જણ ખામી કહે;
એથી લાગે શરદ પવન, પેટ બોલે વાયુનું ભુવન. ૨૩
ગરમ[4] પોશાક છે ગુણકારી, ઉન રેશમ[5] દે સુખકારી;
એથી થાય બાળકનું શ્રેય, પાચન પુષ્ટી કરે જેમ મેય. ૨૪
મસ્તક ખુલ્લું ઉત્તમ સાર, પાયે મોજાં લાગે લગાર;
ટોપી હલકી હવા સરે માંય, મસ્તક ઠંડું તેથીજ થાય. ૨૫
વસ્ત્ર દ્વારાએ ચેપ ફેલાય, અન્ય[11] જન સંગે દુખાય;
માટે કહુંછું બીજી વાર, મેલું વસ્ત્ર ન રાખો લગાર. ૨૬
ઊંઘ બાલકને છે સારી, આરોગ્ય-દર્શક પોષણકારી;
વળી રમત ગમત છે સારી, બલિહારી કુદરતની ભારી. ૨૭
દસ્ત પીળો બાળપણે થાય, વાસ કરે નહિ જરાય
એ તો જાણો આરોગ્ય આધાર, તેમ કરવા કરો ઉપચાર. ૨૮

થાય તેમ પાણીનો ભાગ ઓછો કરવો. દુધનું વાસણ અગર બાટલી સાફ રાખવાં રબરના ધાવણને હમેશાં ઉલટી કરીને ધોવી. તેનું વીંધ પુરાએલ નહોય એ પણ તપાસવું.

માનું દૂધ માફક હોય તો બાલકતન્દુરસ્ત દેખાયછે.

બાલકનાકપડાં તંગ ન રાખવાં જરા મોટાં ને ઢીલાં રાખવાં.

આંગલું એવું જોઇએ કે જેથી પેટનો ભાગ ઉઘાડો ન રહે. (ઉઘાડો=ખુલ્લો)

મસ્તક ખુલ્લુંસારૂં

ટોપી હલકી તોલ દાર નહીં,

---

૧૩ સાકર દુધની સાકર (દુધમાંથી જુદી પાડેલી સાકર મળે છે) તે ઉત્તમ છે ત્રણ માસનાં બચ્ચા માટે અરધ ભાગ ગાયનું દુધ અને અરધ ગરમ પાણી થોડી સાકર થોડું નીમક છમાસે પાણી ⅓ ૯ માસે પાણી ¼ એ મુજબ મીશ્રણ કરવું. ૪ વાસણ. ૫ સાફ. મેલ વગરનું.
૨૦ ઓછાડ. ૧૧ પારકું, બીજાનું ગદરૂં. + જાળીના પ્રમાણ મુજબ મીશ્રણ કરીને ગાયનું દુધ દેવું.

બાલ રોગ નિવારણ.

દોહરા.

[illegible] રોગ કારણ વિષે, કહુંછું એ ત્રણ બોલ:
[illegible] સમજે મન ધીરથી, ઉત્તમ તેનો તોલ. ૧
[illegible][15] કારણથી વળી, બાલક રોગી થાય;
[illegible] એ સાધન ગણો, આરોગ્યનો ઉપાય. ૨

નજીવા કારણથી બાલક માંદું થાયછે. પાચન સંભાલવું મુખ્ય જરૂરનું છે.

બાળ રોગનાં કારણો.

(રાગ) આખા હરણનો.

શરદ[illegible] [illegible] [illegible]‡ વળી અહાર,+ બાલપણે છે રોગ કરનાર,
[illegible] [illegible] ન થાય, વસ્ત્ર શૈયા* સુકાં વખણાય. ૧
મચ્છ[illegible] [illegible] ઉપદ્રવ કરે, રડવું બાળનું કાન ન ધરે;
હિં[illegible][1] તતકાળ, મચ્છરદાની[2] માગે છે બાળ. ૨
ભારે[3] [illegible] [4]આદિ જે હોય, અશુદ્ધ વસ્તુ ન વાપરો કોય;
કાચાં [illegible] કરે કૃમી[5] સાર, વળી વ્યાધિ રહે અપાર ૩
કહ્યું પદાર્થ સર્વે તો માંનો બાલપણે પચ્યે તે શાનો;
ચાવણ જે અર્થે ખપતું હોય, બાલપણે અપથ્ય કહે કોય. ૪
તમ કરતાં વધારે વસે, ઘર માંહી બાલક એમ દીસે;
અસર કરે હવા ઘર તણી, બાલપણા વિષે તે બમણી. ૫

બાલક માંદુ થવાનાં કારણો.

શરદ ઠંડો પવન વધારે પડતો ખોરાક ભીનાં કપડાં બીછાનું મચ્છર અને માખીની પીડા.

નહી પચે તેવા ખોરાક.

કાચા અગર ગળેલા સડેલાં ફળ.

સ્નાન વિધિ.

દોહરો.

સ્નાન-વિધિ વર્ણું હવે, ઉત્તમ જે લેખાય;
કુંડી[8] અથવા પીપમાં,[9] ગળા[10] સુધી બોળાય. ૧

શી રીતે નવરાવવું. કુંડી અગર પીપમાં ગરમ પાણીમાં બેસાડવું.

---

૧૫ નજીવા કારણથી જેમકે ભોં ઉપર બેસાડવાથી; અંગ ઉઘાડું રાખવાથી; પવન લાગવાથી: ધાવણમાં ખામી હોવાથી.

§ ઠંડો. ‡ વધારે પડતો. + ખોરાક. × ભીના કપડાં. * પથારી, બીછાનું. ૧ હીંડોળે. ૨ ખાટની અંદર મછર ન આવી શકે માટે જાળ જેવું કપડું બંધાય છે તે. ૩ બોજદાર. ૪ ગળી ગએલાં. ૫ જીવડા. ૬ વધારે. ૭ શી રીતે નવરાવવું તેનો કાયદો. ૮ ત્રાંબા પીતળનું વાસણ: ૯ લાકડા કે જસતનું પીપ. ૧૦ ગરદન.

રમે ભમે જળ[૧૨] અંદરે, જળમાં જેમ તરંગ;[૧૧]
નાચે કુદે પ્રેમથી, નહાતું આઘે રંગ[૧૩], ૨
પાંચ થકી પંદર સુધી, મિનિટ તણો હિસાબ,
ઉનું પાણી વાપરો, આંગળી-સહન,[૧૪] હિસાબ. ૩
મસ્તક[૧૫]પર[૧૭] ઠંડુ[૧૬] વળી, પાયે[૧૮] ઉષ્ણજ[૧૯] હોય;
એ વિધિ ઉત્તમ જાણજો, ક્ષેમજ ઇચ્છો કોય. ૪
બાફ ગરમ પાણીતણી, ઉત્તમ તાવ મોઝાર;
હાની ન કરે કાંઇપણ, સહેલો છે ઉપચાર. ૫
જળ§ વિષે લૂણજ[૧] ધરી, નવરાવોને બાળ,
સમુદ્ર[૨] જલની તુલ્ય[૩] છે, સ્નાન[૪] તણો ઉપચાર. ૬
ત્વચા-રેાગ[૫] હરતુવળી[૬], કાયા[૭] કરતું શુદ્ધ,
સોંઘો એ ઉપચાર છે, કરો રાખીને બુદ્ધ. ૭
પાણી સાજીખારનું[૮], સ્નાન વિષે વખણાય,
ત્વચાતણા રેાગો હરે, હાનિ ન કાંઇ થાય. ૮
આયેાડીનના અર્કની[૯], ચમચી એક જળમાંય,
નવરાવોને બાલને, ચામડી રેાગ હરાય. ૯
જળ વિષે હીરાકસી, બલદાતા છે સાર,
નવરાવોને બાલને, એ સોંઘો ઉપચાર. ૧૦
સ્નાન પછી બાલક વળી, લૂછો ધારી પ્યાર,
સૂકે વસ્ત્ર લૂછતાં, મેલ ન રહે લગાર. ૧૧
મચ્છરદાની ને વળી, શયન[૧૦] સમે[૧૧] જો હોય,
લેપ[૧૨] તેલનો, બાળને, ભીતિ[૧૩] ન રહે કોય. ૧૨

ચેપી દરદો વિષે.

દોહરા.

બાલ-રેાગ કારણ વિષે, ચેપ[૧૪] ગણાય પ્રમુખ,

પાણીમાં કુદવાદેવું.
પાણીમાં પનર મીનીટથી વધારે વખત નહી રાખવું.
માથાપર ઠંડુ પાણી છાંટવું.

તાવમાં ગરમ પાણીની બાફ.
પાંચ રતલ પાણીમાં એક મોટો ચમચો મીઠું અથવા નિમક નાખી તેથી નવરાવવું એ દરીયાયાના પાણીથી નવરાવવા બરોબરછે.
તેથી ચામડીનાં દરદો મટે છે.
પાંચ રતલ પાણીમાં પાંચ ઘઊંભાર હીરાકસી
આંગ સારી રીતે લુછવું.
મચ્છરદાની આપવી સુતી વખતે તેલનો માલસ કરવો.

ચેપી દરદો ક્યાછે.

૧૧ મોજને. ૧૨ પાણી. ૧૩ મજા. ૧૪ આંગળી સેવાતું, કોકરવરણું, કોકીલું. ૧૫ શીર-માથું. ૧૬ ટાઢું-શીતળ. ૧૭ ઉપર. ૧૮ પગપર. ૧૯ ગરમ.

§ પાણી. ૧ નીમક, મીઠું. ૨ દરીયાનું પાણી. ૩ બરોબર. ૪ નહાવું. ૫ ચામડીના દરદો. ૬ મટાડતું. ૭ શરીર. ૮ સોડા ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે. તેને સાજીનાં ફુલ પણ કહેવાય છે. ૯ ટીન્કચર આયોડીન અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાંથી. ૧૦ સુતું. ૧૧ વખતે. ૧૨ માલસ. ૧૩ બીક. ૧૪ સ્પર્શ.

નામ ચેપી દરદોતણાં, જાણો ઇચ્છા સુખ. ૧
ત્વચા-રેાગ સર્વે વળી, ખાંસી વિવિધ[15] પ્રકાર[15],
તાવ ચેારીયાં[16] શ્લેષ્મનો[17], ચેપી છે આકાર[18]. ૨
શીળી અછબડા ઓરીને, ગડ[19] ગુમ્મડાં અનેક[20],
ચેપી એ દરદો ગણો, રક્ષણ[1] કર ધર ટેક. ૩
ખાંસી કુકડીયાં કોઇ કહે, મોટી ઉધરસ કોય,
ચેપી છે એ વ્યાધિતો, સંગે[2] વધતી હોય. ૪
પાછ પરૂ વિષ્ઠા[3] હવા, સાધન ચેપી ગણાય,
વસ્ત્ર બીછાનાંને વિશે, ચેપની બીતિ થાય. ૫
મળ મુતર વમનાદિ[4] જે, ધરે ભૂમિકા[5] કોઇ,
ચેપ ઘણો તેમાં વસે, શુદ્ધ કરે ના કોઇ. ૬
ચેપ રક્ષવા કારણે, સુણજો એ ત્રણ બોલ,
જો સમજો મન ધીરથી, ઉત્તમ તેનો તોલ. ૭
તાજી હવા શુદ્ધ વસ્ત્રને, ખાન પાન[6] જો શુદ્ધ,
પોય તેમનો સંગતો, ચેપનું મોટું બંધ. ૮

ચામડીનાં દરદ ખસ, ખરજવું, ચાંદા, મોટી ઉધરસ શીળી ઓરી, અછબડા, શ્લેષ્મ, ગાલપચોળીયાં ગુમડાં
ચેપ ફેલાવનારા સાધનો કયા છે.
પરૂ, ઝાડો, બલગમ, કફ, અને ખરાબ કપડાં તથા ખરાબ હવા.
જે જમીન ઉપર દરદીનો ઉલટી ઝાડો કે કફ વારંવાર પડતો હોય અને તે કોઇ સાફ ન કરે તો તે જમીનમાં પણ ચેપ રહે છે માટે તુરત તે જમીન ચુનેથી સાફ કરવી.

ચેપનાશક સામાન્ય સાધનો વિષે.

(ધનાશ્રીને રાગે.)

સૂર્ય-તાપ[7] ઉષ્ણોદક[8] જાણો, સાધન ચેપના નાશનું ગણો,
વસ્ત્ર[9] ઉકાળો જળવિષે, આપો તાપ[10] સૂર્ય તણો. સાધન.
ચુનેથી[11] ભૂમિ ધૂઓ, પ્રયેાગ[12] સગડી ધૂપ તણો,
બંધ હવાતો બહુ બુરીછે, શુદ્ધ હવાએ ગૂણ ઘણો. સાધન.
બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખો, છે ઉપાય હવા તણો સાધન.

ચેપ મટાડવા માટે ખરચ ન થાય એવાં સાધનો.
૧ ઉકળતું પાણી. (કપડાં માટે).

---

૧૫ જુદી જુદી જાતની. ૧૬ ગાલપચોળીયાં. ૧૭ સલેખમ. ૧૮ જાત. ૧૯ મોટું ગુમડું. ૨૦ જાત જાતનાં.

૧ બચાવ. ૨ સંસર્ગથી. ૩ ઝાડો પીશાબ કફ બલગમ વિગેરે. ૪ ઉલટી વિગેરે ૫ જમીન. ૬ ખોરાક. ૭ સુરજનો તડકો ૮ ગરમ પાણી (ઉકળતું) ૯ કપડાં. ૧૦ તડકો. ૧૧ કળીચૂનો. ૧૨ અજમાએશ.

દાંત આવવા વિષે.

દોહરા.

છઠ્ઠો માસ વિત્યા પછી, દાંત કરેજ પ્રવેશ[1],
અઢી વર્ષ માંહે સહુ, આવી રહે વિશેષ. ૧
પ્રથમ નીચલા[2] મધ્યમાં, કાપનાર દેખાય,
કુલ વીશ દાઢો સહિત, દૂધીયા કહેવાય. ૨
સમય બાળને એ વળી, દુખદાતાજ ગણાય,
સારા ઉછરતા વિષે, અઘરૂં[3] નહિ જણાય. ૩
દાંત-સમયમાં[4] તો વળી, દૂધ માતનું[5] જોય,
ગો[6] બકરીનું પણ સદે[7], અવર[8] ન રૂચે કોય. ૪
શરદ પવન ઉઘાડું તો, અંગ[9] નહીજ રખાય,
દાંત સમયને તો વિષે, ઉત્તમ એ ઉપાય. ૫
પાચન નહી નબળું રહે, તે પર રાખો ધ્યાન,
ઉપર લખ્યું ચિત્તે લહો, અન્ય[10] ન તેહ સમાન[11]. ૬
પેઢાં[12] લાલ[13] દીસે કદી, ઘસો[14] આંગળી[15] સાર,
તો પીડા ઓછી થશે, સાદો એ ઉપચાર. ૭
ચપટી ટંકણખારની[16], ગુલાબ-શરબત[17] માંહી,
મેળી ચોળો[18] તે પરે, વ્યાધિ[19] ન રહે કાંઇ, ૮
અથવા રસ લીંબુતણો, ચોળો કદિ લગાર,
દરદ તો ઓછું થશે, મળશે સુખ આધાર. ૯
લૂણની[20] ચપટી કર[21] ગ્રહી[22], મેળો મધની માંય,
ચોળો પેઢાં ઉપરે, એ છે શમન[23] ઉપાય. ૧૦

૭ માસની ઉમર થએથી દાંત દેખાય છે.

પહેલાં નીચલા જ ડબામાં વચમાં કાપનાર દાંત કહેવાય છે તે દેખાય છે.

દાંત આવતા હોય તે વખતે માનું દૂધ ઉત્તમ છે.

ગાય અથવા બકરીનું ચાલી શકે.

દાંતના વખતની માવજત.

શરદ પવન ન લાગવા દેવો.

શરીર ખુલ્લું ન ન રાખવું.

પેઢાપર સોજોલાગે તેથી પીડા થાય તો શું કરવું.

લીંબુ બનેતો મીઠું લીંબુ અગર ખાટું લીંબુ તેના રસમાં સાકર મેળવીને.

---

૧. દેખાવું-આગમન. ૨ નીચલા જડબામાં વચગાળે. ૩ મુશ્કેલ. ૪ દાંત આવતા હોય તે વખતે. ૫ માનું. ૬ ગાય. ૭ માફક આવે. ૮ બીજું કાંઈ. ૯ શરીર. ૧૦ બીજું. ૧૧ બરોબર. ૧૨ દાંતના પેઢાં. ૧૩ સુજેલાં. ૧૪ ચોળવું. ૧૫ તમારા હાથની આંગળી. ૧૬ ટંકણખાર. ૧૭ ગુલાબનો શરબત અગર મધ અગર ગ્લીસેરીન. ૧૮ પેઢા ઉપર ચોળવું. ૧૯ પીડા. ૨૦ મીઠું. ૨૧ હાથ. ૨૨ લઈ ૨૩ શાન્તિ.

બાલકની સામાન્ય વ્યાધિઓ
(હેડકી–ઉલટી.)
ચોપાઇને રાગે.

હેડકીથી બાળ દુખાય, રેચ એકની લેવી સહાય;
વળી દાંત સમયની માંય, વમન[24] વારંવારે થાય. ૧
ધવરાવો નિયમ થકીજ, એથી સાદો ઊપાય નથીજ;
સેકો પેટ હાથેથી લગાર, એથી મલશે સુખ આધાર. ૨
પાણી સોડાનું[25] છે પથ્ય, ચમચી માપે આપો સદ્ય[26];
કુલ ૭ ચમચી દેવાય, એથી વ્યાધિ તુરત અટકાય. ૩
એકાદ ટંક રાખો લગાર, ફક્ત ઉના પાણીનો અહાર;
પેટ એથી ધોવાય ખચીત, સેહેલો એ ઉપાય ઉચિત. ૪
વળી પાણી ચૂનાનું[1] અપાય, માપ ચમચી એક રખાય;
કુલ ૭ ચમચી દેવાય, જેથી દર્દ તુરત સમાય. ૫
દૂધ રાખો શુદ્ધ ખચીત, ઉપાય છે ઘણો ઉચિત;
પેટ નખીયું[2] લાગે લગાર, ચીઠું રાઇનું[3] છે સુખકાર. ૬

ઉલટી તથા હેડકી આવતી ન મટે તો જુલાબ આપવો.

નિયમસર ધવરાવવું (દર બે કે ત્રણ કલાકે)

હાથને સેહેજ અંગારાપર ગરમ કરી તેથી બાલકનું પેટ સેકવું.

સોડાનું પાણી આપવું. દર કલાકે.

અજીર્ણમાં કહેલ સુવાનું પાણી આપવું.

સોડાના પાણીની કુલ ૭ બેબે કલાકે ચમચી આપવી.

બે ત્રણ ચમચી વધારે દેવાય તો હરકત નથી.

---

૨૪ ઉલટી. ૨૫ એક સાફ બાટલીમાં પાંચ તોલા પાણી ભરી તેમાં પાંચ ઘઊ ભાર સોડા અથવા સાજીખાર નાંખવો. તેમાંથી એક એક ચમચી દર કલાકે આપ્યા કરવી. ૨૬ જલદી.

૧. અઢી રૂપીયાભાર પીવાના પાણીમાં આશરે એક ઘઊ ભાર ચૂનો નાખી જરાવાર રાખી ઉપરનું પાણી જાડે કપડેથી ગાળી લેવું. એ પ્રમાણ મુજબ જેટલું જોઇએ તેટલું પાણી તૈયાર કરવું. તે પાણીને લાઇમવોટર કહે છે તે આપવાનું માપ એક નાની ચમચી કે છીપની રાખવું. તે ઝેરી નથી. આખા દિવસમાં ૬ કે ૯ ચમચી સુધી આપવું. ૨ નખીયું તેલ. જેને ટરપેન્ટાઇનનું તેલ કહેછે તે ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે. ૩ પીસેલી રાઈ એક પાટીયાપર રાઇનો ભુકો એક ચમચી મુકી તેમાં થોડું પાણી નાંખવું. છરીથી તેને મેળવી એક રસ કરવું પછી તેને એક કાગળપર પાંથરીને ચીઠું લગાડવું. રાઇનું ચીઠું લાંબો વખત રાખવાથી ફોલ્લાં ઊપડે છે માટે અબોલ બાળકને માટે ફક્ત એક કે બે મીનીટથી વધારે વખત તે ન રાખવું પછી જે ભાગને તે લગાડેલું હોય તે તુરત ધોઈ નાખી તેપર મીઠું તેલ ચોપડવું.

ઝાડો, હાથધોણું.

દોહરા.

દાંત સમયમાં જો કદી, અતિસાર* દેખાય,
ઉપાય તેનો જાણુશો, દર્દ જેથી અટકાય. ૧
પ્રથમ રેચ આપો જરા, વિષ્ટી કરવા દૂર,
ધવરાવો નિયમથકી, ઉત્તમ રીત જરૂર. ૨
ઉનનું વસ્ત્ર લગાવવું, પટ્ટારૂપ લગાર,
પેટ ઉપર બાંધિ થકી, વ્યાધિ મટે નવાર. ૩
ચૂર્ણ સુધાથી[૧] પણ મટે, ચમચી દેવી એક,
કુલ ૭ ચમચી અહે, દિવસ રાત મળી છેક. ૪
અફીણ–રહીત કેશરતણું, ચૂર્ણ બહુ વખણાય,
ત્રણ ટંક દીધું ઘટે, ચપટી માપ રખાય. ૫
ચૂર્ણ સુધા આપો વળી, મેળવી દૂધની માંય,
એક ભાગ તેનો લઇ, બમણું દૂધ સમાય. ૬
ઉપાય જે ઉપર કહ્યા, જાણો વિવિધ પ્રકાર,
સર્વે કરવા નવ ઘટે, સાથો સાથ લગાર.
બાળા–ગોળી ને વળી, સુવા અફીણી હોય,
અફીણના ઔષધ વિષે, વૈદ્ય–વિચારજ જોય. ૮
શરદ પવનથી સાચવો, ન જાયે ઘરની બહાર,
બહાર દૂધનો આપતાં, વ્યાધિ મટે ન વાર. ૯

ઝાડો.

પેટમાં ભાર હોય તે કાઢવા સારૂ પ્રથમ એકાદ હલકો જુલાબ આપવાથી ઝાડો મટી જશે.

નીયમસર ધવરાવવું.

ફલાલીનનો પટ્ટો પેટપર બાંધી રાખવો.

ચુનાનું પાણી આપવું. શી રીતે બનાવવું તે ૧૮ મે પાને નોટમાં લખેલું છે.

ચાક અને કેશરનું ચૂર્ણ દવાખાનેથી લેવું.

એકલું દુધ ન આપતાં ગાયના દુધ સાથે ચુનાનું પાણી સમ ભાગે મેળવી આપ્યા કરવું.

અફીણની દવાથી ઝાડો રોકાયછે પણ તે ડાકટરની સલાહ લઇને વાપરવું.

શરદ પવન ન લાગવા દેવો.

તાંણ અથવા આંચકી.

દોહરા.

તાંણ આંચકી માટ તો, ઉષ્ણોદકથી સ્નાન,
એરડીયું પથ્યુજ ઘણું, ઉપચાર[૨] વિષે પ્રધાન[૩]. ૧
દરદ આંચકીનું ગણી, અજ્ઞાનીઓ[૪] સહાય,
કામણ[૫] જાદુ[૫] જાતનું, દોરાતણો[૬] ઉપાય. ૨

ગરમ પાણીમાં કમર સુધી બેસાડવું (૧૦ થી ૧૫ મીનીટ રાખવું).

જુલાબ તુરત દેવો.

તાંણ કે આંચકી જાદુનું કામ નથી.

---

* ઝાડો. ૧ ચુનાનું પાણી. ૨ ઉપાય. ૩ મુખ્ય. ૪ અણસમજુ વ્હેમી લોક. ૫ ભૂત–જાદુ. ૬ મંત્રનો દોરો.

તાવ કૃમી[૭] વેદન[૮] થકી, કફથાં[૯] વ્યાધિ[૧૦] હોય.
ઊપાય તેનો આચરો, નહી તે જાદુ કોય. ૩
કમર સુધી બેસાડવું, ઉષ્ણોદકની[૧૧] માંય,
મુખપર[૧૨] ઠંડું છાંટવું, પાણી કરવા સહાય. ૪
બંધ હવા છે બહુ બુરી, મેદની[૧૩] નહો અવસ્ય,
માણસતણા ભરાવથી, વાયુ[૧૪] બગડે સત્ય. ૫
પવન વીંઝણેથી[૧૫] ધરે, હવા શુદ્ધ આધાર,
મેલાવડો દૂરજ રહે, સગા મિત્ર લગાર. ૬
પેઢે સોજો હોય તો, પ્રથમ કહ્યા ઉપચાર,
વ્યાધિ કદી મટે નહી, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૭
અજમાની[૧૬] ભૂકી કદી, વાટી પાણીમાંય,
ગાળી વસ્ત્રે આપવી પછી, ચમચી કરવા સહાય. ૮
મેળી ભુકી હીંગની[૧૭] ઉષ્ણોદકની માંય,
ચમચી પીવા આપતાં, દર્દ તુરત અટકાય. ૯
કૃમી-દોષ[૧] મટાડવા, કરવો યોગ્ય ઉપાય,
એથી આંચકી નીપજે, કૃમીઘ્ન[૨] ઔષધ[૩] સહાય. ૧૦
સેન્ટોનીન[૪] પીતપાપડો[૫], કાળીજીરી[૬] કોય,

તાણનાં કારણો.
તાવ, કૃમી, વેદના કફ, કબજીઅત, પેઢાંપર સોજો.
મોઢાપર ઠંડુ પાણી છાંટવુ.
બીમારની પાસે માણસનો ઘેરો ન થવા દેવો.
વીંઝણેથી પવન કરવો.

દાંતના.
પેઢાપર સોજા માટે અગાઉ ઇલાજ કહ્યા છે તેથી ન મટે તો ડાકટરનીસલાહ લેવી
હીંગનું પાણી ચમચી માપે કલાકને આંતરે આપવું.

---

૭ જીવડા. ૮ વેદના જેમકે કાંન કે દાંતની. ૯ છાતીનો શ્લેષ્મ. ૧૦ તાણનું દરદ. ૧૧ ગરમ પાણી. ૧૨ મોઢાપર. ૧૩ ભરાવો. માણસો એકઠા થાય તે. ૧૪ હવા. ૧૫ પંખો. ૧૬ અજમા ચમચી અરધી તથા કાળીજીરી ૧૦ ઘઉંભાર ખાંડી તેને ૭ તોલા પાણીમાં ઉકાળી, આશરે પાંચ તોલા જેટલું પાણી રહેથી ઉતારી કપડેથી ગળીને એક બાટલીમાં એ પાણી રાખવું તેમાંથી અરધી અરધી કલાકે એક ચમચી બાળકને પાવું. ૧૭ આશરે પાંચ ઘઉંભાર હીંગ. અથવા વઘારણીને પાંચ તોલા ઉકળતા પાણીમાં નાંખી આંગળીથી ચોળી કપડેથી એ પાણીને ગળીને ચમચી માપે કલાક કલાકે આપવું. અજમા અને હીંગનું પાણી વારા ફરતે કલાક કલાકે આપી શકાય. તે સાથે એકાદ જુલાબ એરંડીયા તેલનો ચમચી એક તુરત આપી દેવો.

૧ જીવડાની વ્યાધિથી તાંણ થાય છે માટે તે નીકાળવાનો ઇલાજ કરવો. ૨ જીવડા મારે તેવી દવા. ૩ દવા. ૪ અંગ્રેજી દવા જીવડા માટે અકસીર છે. ૧ થી ૩ ઘઉંભાર. ૫ પીતપાપડાના બે પાપડા લઈ તેની છાલ કાઢી નાંખી ગરમ પાણીથી વાટીને પીવા દેવો. ૬ પાંચ ગ્રેનં નાનાં બચ્ચાં માટે કાળીજીરી (ગાંધીની દુકાનેથી) મોટી ઉમરે ૧૦ થી ૩૦ ઘઉંભાર ૧ ગ્રેન એટલે એક ઘઉંભાર.

આપો પીવા બાળને, સત્વર[7] શાન્તિ હોય. ૧૧
વમન કરાવેથી મટે, દર્દ તાંણનું સત્ય,
ઉષ્ણોદક રાઇતણું, કફ દોષ વિશે અવસ્ય. ૧૨
કપુરનું[8] પાણી કરી, આપો પીવા કોય,
ચમચી માપે આપતાં, દર્દ અટકશે સોય. ૧૩
કાનની વ્યાધિ થકી, તાંણું કદાપી થાય,
કર્ણ શેકશો વસ્ત્રથી, દર્દ તુરત અટકાય. ૧૪
ચીતું[9] નવ સુવાડશો, રહે બાજુ પરસાર,
મસ્તકે ભીના વસ્ત્રથી, વ્યાધિ મટે ન વાર. ૧૫

કાન નાક વીંધવા વિશે.

દોહરા.

કાન નાક વિંધણતણો જુલમી ચાલ ગણાય,
રૂઢી એવી દેશની, શોચ[10] ન કરો જરાય. ૧
સાબુ પાણીથી ધુઓ, કાન નાક બહુ શુધ્ધ,
સોઇ તપાવો[11] આગપર, રાખીને શુદ્ધ બુદ્ધ. ૨
ઠંડી થએ વિંધણ કરો, જલદી જેમ કરાય,
તો પીડા ઓછી થશે, લાંબું સહન ન થાય. ૩
ધાનું[12] તેલ ઉપર મુકો, ન રાખો પવનની માંય,
સેરવો દોરો તેલથી, પાક વરમ નવ થાય. ૪

જીવડાં માટે.
સેન્ટોનીન એકથી બે ઘઉંભાર અથવા કાળીજીરી પચી ૩૦ ઘઉં ભાર સેન્ટોનીન મોઢામાં નાંખવું. કાળીજીરી ખાઇ ન શકે તો તેને પાણીમાં વાટીને આપવી પાછલથી જુલાબ દેવો. કાનને પીચકારીથી ધોવોઅને શેક કરવો.

કાન નાક શીરીતે વીંધવું.
વીંધવાના ભાગને ગરમ પાણી અને કારબોલીક સાબુથી અથવા તે ન મળે તો ગમે તે સાબુથી ધોઇ સાફ કરવો. સોઇને અંગારાપર તપાવવી એટલે તેના પર મેલ અથવાસૂક્ષ્મ જન્તુ હશે તે તમામ દૂર થશે તુરત વીંધી લેવો ધાનું તેલ ઉપર મુકવું એ તેલ

૭ જલદી. ૮ કપુરનો એક કટકો લઇ તેને ઠંડા પાણીમાં એક બાટલીમાં બે ત્રણ કલાક રાખી મેલવો એથી કપુરની અસર પાણીમાં આવશે તે ચમચી માપે કલાક કલાકે આપવું. ૯ પીઠપર ન સુવા દેવું. ડાબે કે જમણે પડખે સુવારવું. ૧૦ દીલગીરી. ૧૧ અંગાર અથવા દેવતા ઊપર સોઇ બે ત્રણ મીનીટ મુકવી. પછી તેને નીચે રાખી ઠંડી થવા દેવી અને પછી કાન વીંધવો. ૧૨ એક ભાગ કારબોલીક એસીડ, ૩૦ થી ૪૦ ભાગ મીઠા તેલમાં મેળવવાથી ધાનું તેલ બને છે. તે હાજર ન હોય તો તાંજા મીઠા તલના તેલને કપડેથી ગાળી, ખૂબ ગરમ કરી એક બાટલીમાં ભરી રાખવું અને તે વાપરવું તે ચાલી શકે.

શીળી કઢાવવા વિષે.

દોહરા.

ગોશીતળા[1] કહેવો નકી, શીળી ભયથી બચાય,
સાધન હાલનું છે ભલું, જય જેનરનો[2] થાય. ૧
વ્યાધિવાળું બાળ તો, જરા વિલંબ કરાય,
નિરોગી બાળક માટતો, ષટ્‌-માસેજ[3] કઢાય. ૨
શીળીનો વ્યાધિ કદી, ફાટે મુલક[4] મોઝાર,
ગોશીતળા સાધન વિષે, ન કરો વાર[5] લગાર. ૩
ભૂજા ધૂઓ પાણીથકી, રાખી સાબૂ સાથ,
ફોલ્લો ઉત્તમ ઉપડે, દુઃખ ન થાય વિસાત[6]. ૪
શરદ પવનથી સાચવો, ન ખોદે મેલ લગાર,
ફોલ્લો ઉત્તમ ઉપડે, બચાવનો આધાર. ૫
ફોલ્લા રક્ષણ માટતો, સાધન વિવિધ પ્રકાર,
ઢાલ[7] મળે તો વાપરો, તેલ* ભલો ઉપચાર. ૬
શરદ-પવન ઘર્ષણ[8]થકી, મેલ લાગતાં વાર,
શીળી બગડે ને કરે, હાનિ[9] અધિક પ્રકાર. ૭
ચેપ ગ્રહો[10] શુભ બાળનો, રેાગ-રહિત[11] જો હોય,
ઉપદંશી[12] બાલક તણો, ચેપ ન લેજો કોય. ૮
ફોલ્લો દાણાદાર તે, ઉત્તમ તો લેખાય,
શ્વેત ચેપ પ્રવાહિ દે, વ્યાધિ કાંઇ ન થાય. ૯
દીસે ગડગુમ્મડ કદી, ફોલ્લા સમીપ કોય.
રતાસ કે રતવા કદી, ન લેવો ચેપ એ કોય. ૧૦
રોગ ચાંદી ઉપદંશનો, પ્રસરે[13] ચેપ મોઝાર,

થી અગર મીઠા તે લને ગરમ કરીને દોરા સેરવવો.

શીળી કાઢવાથી શીળીનું દરદ થતું નથી

બાળક માંદુ કદી હોયતો મોડી કઢાવાય.

ગામમાં શીળીનો વા હોય તો શીળી નહીં કઢાવેલને તુરત કઢાવવી સારા ફોલ્લા ઉપડવા જોઇએ.

ફોલ્લો ન બગડે માટે કચકડાની ઢાલ મલે છે તે મલે તો ચોડવી નહીંતર અગાઊ કહેલું ઘાનુંતેલલગાડવું મેલ લાગવાથી પવનથી અને ખોદવાથી શીળી બગડે છે.

ચાંદીના દરદવાળા બચ્ચાંનેચેપકદીપણ ન લેવો.

શીળી-ડાકટરને એ બાબત ચેપ લેવા અગાઉ પૂછી ખાત્રી કરવી.

---

૧. શીળી કઢાવવી તે. ગાયના આંચળ નજીક શીળીના ફોલ્લા થાયછે તેમાંથી ચેપ લેવાયછે માટે ગો-સીતળા કહેછે. ૨ મહાન ધન્વંત્રી ડાકટર જેનર જેણે શીળી કાઢવાનું કામ શોધ્યું તે માણસનું નામ છે. ૩ છ. ૪ દેશ. ૫ ઢીલ, વિલંબ. ૬ જરાપણ. ૭ કચકડાની ઢાલ. મલેછે તે. ૮ ખાજવવું, ઘસવું તે. ૯ હરકત. ૧૦ લેવો. ૧૧ નિરોગી. ૧૨ ચાંદીના દરદવાળું. ૧૩ ફેલાય. * અગાઉ કાન વિંધવાના વિશયમાં કહેલ ગરમ કરેલ (તલનું) તેલ અગર ઘાનું તેલ.

સાવધ એ માટે રહો, શંકા નહીં લગાર. ૧૧
શીળી-ડાક્ટરને પૂછી, શંકા કરવી દૂર,
ચોદીવાળા બાળનો, ન ગ્રહો ચેપ જરૂર. ૧૨
ઉપર મુજબ[2] ખાત્રી કરી, ચેપજ લેવો સાર,
ભાઇઓ જેમ મદદ[1] કરે, ઉત્તમ એ વહેવાર[1]. ૧૩
ગોશીતળા શીળીતણો, બચાવ ઉત્તમ સાર,
સારા ફોલ્લા ઉપડે, દશ વર્ષ ભય ન લગાર[3]. ૧૪
દશ વર્ષો વીતે પછી, વળી[4] કઢાવો સાર,
વિદ્વાનો એમજ કહે, ભીતિ રહે ન લગાર. ૧૫.

ચાંદીવાળા બાળકનો ચેપ લેવો નહીં તેમજ તેવા બાળકને ચેપ આપતા બહુ સંભાળ રાખવી.

આ કામ શીળી-ડાક્ટરનું છે. તેને કહેવું

શીળી કઢાવ્યાને દસ વર્ષ થયા પછી બીજી વખત કઢાવવી.

શીળી ઓરીના વ્યાધિઓ.

દોહરા.

શીળી ઓરીને વિષે, બોલું બે ત્રણ બોલ,
ધીરજથી ચિત્તે લહો, ઉત્તમ તેનો તોલ. ૧
ચેપી એ દરદો ગણો, ફેલે બાળ-મોઝાર,
જેમ બને તેમ સાચવો, ન વધે ચેપ લગાર. ૨
વસ્ત્ર[5] બિછાનું દર્દીનું રાખો અલગાં સત્ય,
ઓરડી અલગી[6] વાપરો,, ન રૂંધો હવા અવસ્ય. ૩
અહાર દૂધનો આપવો, ભય નહિ ધરો લગાર,
એરડીયું ઉત્તમ કહે, ટાળે ગરમી ન વાર. ૪
શરબત સોનામુખી[8] તણો, અંજીરનો પણ હોય,
ગરમી ટાળે તુર્ત તે, હરકત ન કરે કોય. ૫

શીળી અને ઓરીના વ્યાધિઓ ચેપી છે.

દરદી અલગ ઓરડામાં રાખવો. તેનાં કપડાં બીછાનું અલગા રાખવાં હવા આવવા દેવી. દુધ આપવું. એરડીયા તેલનો જુલાબ દેવો.

અથવા સોનામુખી કે અંજીરનોશરબત, એક કે બે ચમચી થોડા પાણીમાં મેળવીને

૨. પ્રમાણે. ૧ શીળી બે રીતે કઢાયછે. એક તો એક હાથપરથી બીજા બચ્ચાંના હાથપર નસ્તરથી; બીજો શીળીનો ચેપ સીસીમાં આવેછે. એ બે રીતોમાં એક હાથથી બીજા હાથપર ચેપ લેવાની રીત ઊત્તમ છે. તેમ કરવામાં ચેપ તાજો મળેછે અને વધારે અસરકારક છે. ૩. એક વખત શીળી કઢાવી હોય તો દશ વર્ષ સુધી શીળીની બીક નથી. ૪ દશ વર્ષ પછી બીજી વખત કઢાવવી એમ વિદ્વાન લોકોનો મત છે. ૫ કપડાં. ૬ ઇલાયદી; જુદી. ૭ બંધ કરવું. ૮ અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાંથી મળશે. અગર દસ તોલા ગરમ પાણીમાં થોડું દુધ. સાકર, એલચી અને ૦॥ તોલો સોનામુખી નાંખી ચાહ કરજો. તે પીવા આપવો.

નારંગી[૯] મીઠાં લીંબુ, ગુલાબ-શરત[૧૦] હોય,
તરસ મટાડે સર્વ તે, દાડમ(માં) દોષ ન કોય. ૬
રાબ દૂધ કાંજી વળી, દ્રાક્ષ[૧૧] પોપૈયુ સાર,
ભૂખ્યું ન રાખો બાળને, ઉત્તમ છે આધાર. ૭
શીળી ઓરીને વિષે, ચેળ[૧] થાય અપાર,
ખાજવતાં બમણી અને, બિગાડ વારંવાર. ૮
ચપટી ચૂનો મેળવો, શેર[૨] પાણીની માંય,
વસ્ત્રેથી ગાળી કરી, સરખું[૩] તેલ સમાય. ૯
થીના[૪] ઘી[૫] જેવોજતે, બને મિશ્ર[૬] આકાર,
અંગ[૭] ઉપરે ચોપડો, ચળ મટવા આધાર. ૧૦
અંગ બદસીકલ નવ બને, જો ખાડા[૮] પૂરાય,
ધા તેલજ ઉત્તમ ગણો, સહેલો એ ઊપાય. ૧૧
ધા-તેલ આચ્છાદને[૯], ફોલ્લા ન બગડે કોય,
ઉત્તમ એ સાધન ગણો, સંશય[૧૦] ન કરો કોય. ૧૨
બોરિક પાઉડર[૧૧] પણ ભલો, સાદો છે સરદાર,
ખાડા પૂરે પ્રેમથી, દોષ ન થાય લગાર. ૧૩
ઝેરી એ ઔષધ નથી, વેરો[૧૨] ચપટી સાર,
પાછ-પરૂ-નાશક[૧૩] વળી, સોંઘો છે ઉપચાર. ૧૪
રક્ષો બીજાં બાલને, રાખી દર્દીથી દૂર,
વસ્ત્ર બિછાનાં દર્દીનાં, ગણો ચેપ ભરપૂર, ૧૫
દરદ સમે સંભાળીને, કરો એક ઉપાય,
ચેપ તો નાશી જશે, શંકા નહિ જરાય. ૧૬

ખાજવણી લાગેતો શું કરવું.
ખાડા અથવા ચાંદાં મટાડવા માટે શું કરવું.
શીળીના ફોલ્લા નબગડેમાટે ઘાનું તેલ આખે શરીરે લગાડવું એ ઉત્તમ છે. શીળી દેખાય કે તુરત એ તેલ લગાડી દેવું તેમાં કાંઇ દુઃખ નથી.

બોરીક પાઊડર ચપટી લગાડવો દાબવો અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાંથી મળશે. તે ઝેરી નથી દરેક ચાંદાને લગાડવો કે તેપરદાબવો.

દરદીનાં કપડાં બીછાનું તેમાં ચેપછે.

---

૯ સંતરા. ૧૦ ગુલાબનો શરબત. ૧૧ બને તો લીલી દ્રાક્ષ આપવી. નહીંતર કાળી દ્રાક્ષ ગરમ પાણીમાં સાફ ધોઇને આપવી.

૧ ચળ, ખાજમણી. ૨ રૂા. ૪૦ ભાર. ૩ તેટલુંજ એટલે કે રૂ. ૪૦ ભાર અથવા શેર એક. ૪ તાજા. ૫ માખણમાંથી તાવેલું ઘી. ૬ મેલવણ. ૭ શરીર. ૮ ગોબા; ચાંદાં. ૯ ચોપડવું તે. શીળી દેખાયેથી ઘાનું તેલ લગાડી દેવું. ૧૦ શંકા. ૧૧ ટંકણખારની જાતનો એક એસીડ છે. તેની સફેદ ભુકી અંગ્રેજી દવા વેચનાર પાસેથી મલશે. ૧૨ ભભરાવવું છાંટવું. ૧૩ પરૂ ઓછું કરે તેવો.

વસ્ત્ર ઉકાળો[14] સર્વને, મૂકો તડકે સાર,
ચૂલેથી ભૂમિ ધૂઓ, ચેપ ન રહે લગાર. ૧૭
ઉત્તમ રીત હિન્દુતણી, એ દરદેજ અપાર,
ત્રિધિ[15] રૂઢી[16] ઉત્તમ થઇ, ઋષિ[17]તણો ઉપકાર. ૧૮
માતા નામ દીધું વળી, ચેપથી રહેવા દૂર,
રક્ષે[1] બીજાં બાલને, થાય ન સંગ જરૂર. ૧૯
શીળી સમયે જે કરો, ઉપર મુજબ ઉપચાર,
ઓરી અછબડાને વિષે, એ સાધન આધાર. ૨૦
વ્હેમ એક એવો થયો, શીળી ઓરી પ્રકાર[2],
"દવા ન કરતા" દર્દમાં, વ્હેમતણો ઉચ્ચાર[3]. ૨૧
વ્યાધિ રૂઢી નિવારણે, હિન્દે[4] વ્હેમ પ્રધાન,
અવળો માર્ગ બતાવીને, સવળુ ન ધરે કાન. ૨૨
શીળી ઓરી વ્યાધિમાં, ઉપર કહ્યા ઉપચાર,
સાદા સારા એજ છે, કૃપા કરી જો થાય. ૨૩
ઓરીથી પણ બહુ મરણ, થાય બાલપર બાલ,
દરદ મટે દ્યો દુધ ઘી, ન થાય વાંકો વાળ. ૨૪

તે સર્વેને ગરમ પાણીમાં બે ત્રણ કલાક સુધી ઉકાળવાં કારબોલીક સાબુની એક કડકી તેમાં નાંખવી.

શીળીમાં જે ઉપાય કરવા તેજ પ્રમાણે ઓરીની બીમારીમાં પણ કરવા જોઇએ.

વ્હેમ ખોટું બતાવે છે.

ઓરીના દરદવિશે પણ જુલાબ આપવો દુધ આપવું ખાંસીની દવા આપવી.

ઓરીકે શીળીનું દરદ મટેથી દુધ અને પાચનના પ્રમાણમાં ઘી રાબ દ્રાક્ષ મીઠી બદામ વિગેરે આપવાં.

ખાંસી-સસણી.

દોહરા.

બાલ-રોગ સમે વળી, ખાંસી વિવિધ પ્રકાર,
હાનિ બહુ એતો કરે, ન થાય જો ઉપચાર. ૧
શરદ-પવન ખાંસી કરે, શેકો પોટલી[5] સાર,
એરંડીયું આપો અને, અતિવીષ[6] ઘસી[7] લગાર. ૨

ખાંસી

જાત જાતની થાય છે શરૂ થતી ખાંસી માટે:—

---

૧૪ ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાં. ૧૫ રીતિ ધોરણ. ૧૬ લોકાચાર. ૧૭ અસલના વિદ્વાન મુનિઓ.

૧ બચાવો. ૨ વિશે. ૩ બોધ વાણી. ૪ હીન્દુસ્તાનમાં. ૫ કપડાની પોટલી. ૬ અતિવીશ નામે દવા ગાંધીને ત્યાં મળેછે. ૭ પાણીમાં ઘસીને. એક ઓરસપર અથવા કાળા પથ્થરપર અતિવીશના કટકાને પાણી સાથે ઘસવો અને જે લુવાબ ઉતરે તે લઇ લેમે પાંચ રૂા. ભાર ઠંડા પાણીમાં મેળવી ચમચો માંપે આપવો કુલ ૭ ચમચી આખા દિવસમાં.

વસ્ત્ર ગરમ[8] નક્કી ખપે, શુદ્ધ હવા તે વાર,
રાખી બાલક ઘર વિષે, કર હવા ગરમ[9] લગાર. ૩
છાતીએ નખીયું[10] ઘસે, ગરમ વસ્ત્ર ધરિ[11] એક,
શેકેથી વ્યાધિ મટે, જુલાબ ઉત્તમ છેક. ૪
કફ કદી બોલે બહુ વ્યાધિ રહે અપાર,
વમન કરાવો ને વળી, પોટીસ દે આધાર. ૫
પોટીસ[12] રાખો ઘણીતણી, અલસી સારી વિશેષ,
બદલો વારંવારનો, ગરમી કરે પ્રવેશ. ૬
વમન કરાવો તુર્તને, આપી ઓષધ સાર,
આહારમાં ઉત્તમ ગણો, દૂધતણો આધાર. ૭
ઉષ્ણોદક એ ઉલટીનો સારો છે ઉપાય,
મીશ્રીત લુણ[1] કરે થકી, વમન તુર્તજ થાય. ૮
ગર્ભજ[2] મૈનફળતણો, વામક ઓષધ સાર,
ઉષ્ણોદક સમેત દે, બાળપણે આધાર. ૯
શીળી ઓરીને વિશે, ખાંસી મુખ્ય પ્રધાન,

શેક કરવો.
પોટલીથી.
એરંડીયું જુલાબ પાણીમાં અતિવીશના કડકાને ઘસી ને ત્રણ ટંક પીવા આપવું. ઉનનું વસ્ત્ર પહેરાવવું.
છાતીપર માલસ (નખીયા તેલનો) જુલાબ આપવો.
કફ બોલતો હોય તો તરત ઉલટીથવા ની દવા આપવી શેક અગર વધારે વ્યાધિ હોય તો પોટીસના ટમાં કહ્યા પ્રમાણે લગાડવી.

---

૮ ઉનનું. ૯ જે ઓરડામાં દરદીને રાખેલ હોય તેના એક ખુણામાં સગડી થોડા થોડા વખતને આંતરે રાખવી. એથી હવા ગરમ થશે. ૧૦ નખીયું તેલ અથવા ટરપેન્ટાઇનનું તેલ. ૧૧ ધારણ કરી પહેરી (બાળકે) ૧૨ આશરે વીસ રૂપીયાંભાર અળસીને બકડીયામાં સેકવી. પછી ખાંડી તેનો ભુકો કરવો અને તેને બકડીયામાં નાંખી ચુલે ચડાવવી. અંદર પાણી નાંખી નરમ કરવી. ઠીકઠાક ગરમ થયેથી ઉતારી બાળકની છાતી તથા છાતીની પાછળ વાંસાના ભાગને ફરતું લાગી રહે એવડાથી બમણો કપડાનો કટકો લઇ તેમાંના અરધ ઉપર અલસી પાથરવી અને બાકીનું અરધ કપડું ઉપર વાળી દેવું નાના બચ્ચાને લગાઢવું. ઠંડુ થએ કાઢી નાંખી બીજી વખત લગાડવું એ પ્રમાણે વ્યાધિના પ્રમાણમાં ૩ થી ૬ વખત પોટીસ બદલવી.

૧ મીઠું. ૨ મીંઢોલ બજારમાં મલે છે તેને મીંઢલ અથવા મૈનફલ કે ગેલફલ પણ કહે છે. મે. ડાકટર સાહેબ ત્રીભોવનદાસ કહે છે કે મીંઢોલની છાલ અગર બીમાં ઉલટીનો ગુણ નથી પણ તેના બીને અને છાલની અંદર લાગેલા મેદાં કે ગર્ભમાં ગુણ ઉલટીનો છે. દરદીને એક અથવા બે મીંઢોળનો ગર્ભ મીંઢળમાંથી કાઢીને મોઢામાં નાંખી પાણીથી ઉતારવો. ઉપર ગરમ પાણી પાવું. એ દવા ઝેરી નથી. ત્રણ ચાર મીંઢોળ સુધી આપી શકાય.

મુખ્ય માવજત તો ખપે, કરો રાખીને ધ્યાન. ૧૦
અરડુસી[3] પત્રો અને, જેઠી[4] મધ લગાર,
જળ વિષે વાટી પીએ, ખાંસી મટે ન વાર. ૧૧
કાકડાસીંગી ને વળી, અતિવીશ* ચૂર્ણ લગાર,
પીપર પણ સરખી ખપે, ચાટણ મધમાં સાર. ૧૨
હીંગની ભૂકી કદી, ઉષ્ણોદકની માંય,
મેળી ચમચી આપતાં, સસણી ઝટ અટકાય. ૧૩
વાયુ તોડે અધિકમાં, તાંણ અટકશે તુર્ત,
સાદો એ ઉપાય છે, જોવું ન ઘટે મૂર્ત. ૧૪
સીરો રેવંચી[5]તણો, દેવો ત્રણ ઘઉ ભાર,
દસ્ત વમન માટે કહ્યો, સાદો એ ઉપચાર. ૧૫
લોબાનનું પાણી અને, અરધ અજમાનું જોય,
મેળી ચમચી આપતાં, કફઘ્ન[6] ઔષધ સોય. ૧૬
છાલ આંકડા મૂળની, ભૂકી ત્રણ ઘઉભાર,
મધ સાથે મેળી અને કફઘ્ન ઔષધ સાર. ૧૭

પોટીસ ગરમાગરમ રહે માટે વારંવાર બદલવી જોઇએ.

અરડુશીનાં પાન

બીજી કેટલીક દવા એ વ્યાધિ નિવારણ કોઠામાં મળી શકશે. લોબાનનાં ફુલ ગાંધીને ત્યાંથી ૫ થી ૧૦ ઘઉંભાર લઇ તેમાં તેટલુંજ સોડા મેળવી અઢી તોલા ઉકળતા પાણીમા નાંખવું. અરધી ચમચી અજમાની ભૂકીને ૨ાા તોલા ગરમ પાણીમાં સારી રીતે ચોખા કપડેથી ગળી ઉપર લખેલ લોબાનના પાણી સાથે મેળવવું એ પ્રમાણે મીશ્ર પાણી થયું તે માંથી ચમચી માપે દર બે કલાકે આપવું.

કૃમી અથવા જીવડા વિષે

દોહરા

કૃમી[7] તણો બહુ દોષ છે, ફળ[8] મીઠાઈ[9] માંય,

આકડાનું ઝાડ થાય છે તેના મૂળની છાલની ભુકી ૧ થી ત્રણ ઘઉભાર લઇ તેને મધ સાથે મેગવીને આપવી ૧૦ ઘઉ ભાર સુધી આપી શકાય..

૩-૪ બન્ને દવા (અરડુશીના પાન અને જેઠી મધ ગાંધીને ત્યાંથી દરેક ૦ા બાર લઇ પાણીમાં ઉકાળી કપડેથી ગાળી ચમચી માપે આપવું. * કાકડાસીંગી, અતિવિશ, અને પીપર દરેક ૦ા તોલો લઇ તેનો બારીક ભુકો કરી મધ સાથે થોડું થોડું ત્રણ ટંક હમેશ ચટાડવું. ૫ ગાંધીને ત્યાંથી મળશે. તે ત્રણથી પાંચ ઘઉભાર જેટલો દરેક ટંકે પાણીમાં મેળીને અગર મધ સાથે મેળવીને ; આપવો. ૬ કફ તોડનારૂં. ૭ જીવડા. ૮ કેળાં દ્રાક્ષ અંજીર કાજુ વિગેરે. ૯ કંદોઇની દુકાનનો વાસી માલ તેમજ સાકર ગોળ ખાંડ માવે.

અશુધ્ધ વસ્તુ ન વાપરો, કૃમી કદી નવ થાય. ૧
વમન આંકડી[4] ને વળી, આંચકી કોઇ પ્રકાર,
મળદ્વાર[5] ઘર્ષણ[5] ગણો, કૃમીનાં ચિન્હ સદાય. ૨
કૃમીનું દરદ મટાડવા, લેવી રેચની સહાય,
સેન્ટોનીન આપી પછી, એરડીયું દેસહાય ૩
મિશ્રન[6] સેન્ટોનીનનું, મળે બજારનીમાંય,
એકથી ત્રણ સુધી ગ્રહે, કૃમી દોષ ઝટજાય, ૪
રેચ એક અગત્ય છે. કૃમીને કરવા દૂર.
એરડીયું આપો જરી[7] કૃમી નિર્મૂળ જરૂર. ૫
ગોળ-કૃમી માટે ગણો, ઉપરનો ઉપચાર.
ચપટા તંતુવત્ તણો, સાધન અન્ય પ્રકાર. ૬
જુલાબ ઉત્તમ બહુ ગણો, હરકોઇ કૃમી પ્રકાર,
ખાનપાન બહુ શુદ્ધથી, મટે દરદ ન વાર, ૭
દૂધ[8] પોપૈયા તણું, કૃમિઘ્ન[9] પાચક[10] સાર,
મધસાથે મેળીઅને, પીવા આપો લગાર, ૮
કાળીજીરીથી[11] મટે, કૃમી-દોષ તતકાળ.
જુલાબ ઉપર આપતાં, થાય કૃમી નિકાલ. ૯
પીતપાપડો[12] કૃમી હણે, આપો ઘસીને છેક,
દસ ઘઉભારજ આપતાં, કૃમી રહેનહિ એક. ૧૦
છાલ દાડમી-મૂળની, ઉકાળી પાણી માંય,

મેલાં, જુનાં ફળ અને મીઠાઇ ખાવાવાથી જીવડા થાયછે.
જીવડાનાં ચિન્હ.
જુલાબ.
સેન્ટોનીન એકથી ત્રણ ઘઊંભાર પતાસાં કે સાકર સાથે આપી એરડીયું તેલ તે ઉપર તુરત એક ચમચી દુધમાં મેળાને આપવું.
સેન્ટોનીનની ટીકડી એકથી ત્રણ.
જેને સામાન્ય રીતે

જીવડા કહે છે તે.
કાળીજીરી પીતપાપડો કાચાં પોપૈયાનો છીર એક ચમચી તેટલાજ મધ સાથે મોટી ઉમરે મોટા ચમચો

---

૪ પેટનો દુખાવો ૫ ઝાડાની જગ્યાપર ચળ અથવા ખાજમણ. ૬ સેન્ટોનીનની રેવડી અથવા ટીકડી. ૭ ચમચી. ૮ કાચાં પોપૈયાનો છીર. ૯ જીવડા મારે એવા ગુણવાળું. ૧૦ પાચન કરે તેવું. ૧૧ કાળીજીરી. ગાંધીની દુકાનેથી નાના બાળકને પાંચ ઘઉભાર મોટી ઉમરે ૩૦ ઘઉભાર; પાણીમાં વાટીને અથવા તેની ભૂકી કરીને મધ સાથે મેળાને આપવી. ૧૨ પીતપાપડો ગાંધીની દુકાનેથી એક રૂપીયાના કદનાં પાતળાં રાતી છાલનાં પતરી જેવાં થાય છે. તેની છાલ કાઢી નાંખવી. છાલ કાઢવી મુસ્કેલ છે કેમકે તે બહુ પાતળી છે. પણ જરા પાણી લગાડી છરીથી ઘસી કાઢવી. પછી તેની અંદરની સફેત પતરીને પાણીમાં ઘસીને અગર ભુકી કરી મધ સાથે દેવી. બાળક માટે ૫ થી ૧૦ ઘઊંભાર એટલે આશરે બે પતરીઓ પુરતી છે. મોટી ઉમરે ૩૦ ઘઊંભાર. ૧૩ દાડમના મૂળની છાલ ગાંધીની દુકાનેથી.

કૃમી નાશ એતો કરે, ચપટા[૧૪] જે કહેવાય, ૧૧
મીઠાનુ[૧] પાણી પીએ, તન્તુવત્[૨] પણ જાય,
ત્રણ દિવસ પીવાથકી, કૃમી દોષ અટકાય. ૧૨
મળદ્વાર શુદ્ધજ કરો, પાણી મીઠાને કોઇ,
તન્તુવત્ કૃમીતણો, ઉપાય સહેલો હોય. ૧૩

પીતપાપડો અને કાળીજીરી દરેક પાંચ ઘણીવાર લઇ પાણી સાથે વાટીને પીવા આપવા તે પણ સારોછે.

ચપટા કૃમી માટે દાડમ મુલની છાલ ૦। તોલો.

ચામડીનાં દરદો વિષે.

દોહરા.

ચામડી-રોગ અનેક છે, ખસ-ખરજવું કોઇ,
સ્વચ્છ ત્વચા[૩] ને વસ્ત્રથી, હરકત અલગી હોય. ૧
ચેપી એ દરદો ગણો, વસ્ત્રે ચેપ વસાય,
પાણી અરીઠા ને વળી, ખારથી[૪] ઝટ જાય. ૨
ગંધક ભૂકી મેળવો, સુખડ-તેલની માંય,
સોંધું તલનું તેલ છે, ખસની વ્યાધિ જાય. ૩
જુલાબ એક અવશ્ય ઘો, દોષ કાઢવા દૂર,
વસ્ત્ર બીછાનાં રાખશો, દર્દીનાં અલગ જરૂર. ૪
તેલ કરંજીરૂ[૭] જે કહે, ઝેરી તો કહેવાય,
તેનો લેપ લગાડતાં, ત્વચા--રોગ હરાય. ૫
સાબુથી અદકો[૮] ગણો, અરીઠા કેરો ગૂણ[૯],
મૂલ ઓછું જલદી મળે, કરે નહી અવગુણ. ૬
વારંવારે શીર ધૂઓ, દરદ ઘણાં અટકાય,
દાદર ઉંદરી ઉપરે, એ સેહેલો ઊપાય. ૭

નહાવા ધોવાથી અને કપડાં સાફ રાખવાથી ચામડીનાં દરદ અટકે છે.

ખસ અને ખરજવું ચેપી છે.

અરીઠા વાપરવા

ગંધક ને સુખડના અગર તલના તેલમાં મેળવી ખસ ઉપર લગાડવો એક જુલાબ આપવા.

ખસના દરદીના કપડાં અલગ રાખવાં.

કરંજીરૂ તેલ ગાંધી ને ત્યાં મળી શકે તે લગાડવાથી ચામડીનાં દરદો મટેછે.

---

૧૪ પાટી જેવા આકારના જીવડા તે માટે દાડમના મૂળની છાલ ૦। થી ૦।। તોલો, ૫ તોલા પાણીમાં ઉકાળીને અગર સાકર સાથે ફાકી કરવી.

૧ દસ તોલા ઠંડા પાણીમાં એક ચમચી નીમક અથવા મીઠું નાંખી ચમચી માપે કુલ ૭ ચમચી આપવી અને એજ પ્રવાહીથી ઝાડાની જગ્યાને સારી રીતે ધોઇ સાફ કરવી. ૨ તાંતણા જેવા જીવડા. ૩ ચામડી. ૪ સાજીખાર અથવા સોડા. ૭ કરંજીઉ તેલ ગાંધીને ત્યાંથી તે ચામડીના દરદ ખસ ઉંદરી ઉપર લગાડવું. ૮ વધારે. ૯ સત્વ.

બોરિક પાવડર[10] પણ ભલો, સાદો છે સરદાર,
ફૂલ જસતનાં[11] પણ ખપે, ત્વચા-રોગ હરનાર. ૮
ચમચી અર્ધું ગ્રહી અને, મૂકી માખણમાંય,
મલમ કરો તે મેળવી, સાદો એ ઉપાય. ૯
ગડ ગુમડાંની વ્યાધિતો, મલીન[1] ત્વચા[2] પરિણામ[3],
મેલાં કપડાં ચામડી, એ સર્વેનું તે કામ. ૧૦
પાચન જો નબળું રહે, ગુમડાં થાય અનેક,
પેટ-દોષ દૂરજ થશે, ભીતિ ન રહે છેક. ૧૧
જુલાબ ઉત્તમ બહુ, મટવા વ્યાધિ છેક,
આઠ દીને આપો કદી, અટકે દરદ અનેક. ૧૨
ત્વચા-રોગ નિવારણે, કહ્યાં[4] સ્નાન-ઉપચાર,
એમાંથી એકે કરો, વ્યાધિ મટે નિરધાર.[5] ૧૩

તે લગાડવામાં હરકત નથી.
સાબુ કરતાં અરીઠામાં વધારે ગુણ છે અને સોંઘા છે
દરેક જગ્યાએ મળી શકે છે.
દર ચાર કે આઠ રોજ અરીઠા વાપરવાથી ખાધર કે ઉદરી થતાં નથી.

જુલાબ
અગાઉ સ્નાન વિધિમાં કહેલ નહાવાના ઉપાય કરવાતેથી ચામડીનાં દરદો મટશે
આ જગ્યાએ લખેલી વ્યાધિ અને દવાઓ સામાન્ય લોકો વાપરી શકે તે વીજ ફક્ત લખેલીછે.

પેટ મોટું થયું હોય તે વિષે.

દોહરા.

બરેલ[1] પેટ વધારતી, દરદી દુખીઓ[2] હોય,
મુંઝારો[3] પણ એ કરે, ઉપાય જલદી જોય. ૧
આહાર સાદો આપતાં, મુંઝારો ઝટ જાય,
શેક[4] અને લેપે[5] કરી, વ્યાધિ-મૂળ દબાય. ૨
અપથ્ય અન્ન ગ્રહે નહી, માતા કોઇ પ્રકાર,
પાચન બાલતું સુધરે, દરદ ન રહે લગાર. ૩
જુલાબ[6] છે ઉત્તમ પ્રથમ, દૂધ[7] અહાર અપાય,

મુંઝારો
સાદો હલકો ખોરાક અજીર્ણના વિષયમાં લખેલ હરકોઇ ઔષધ.

---

૧૦ અગાઉ તીજીના પ્રકરણમાં કહેલ ટંકણખારની જાતનો ભુકો સફેત રંગનો અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાં. ૧૧ જસતનાં ફુલ. (ઝીન્કઓકસાઇડ),

૧ મેલી ગંદી ૨ ચામડી. ૩ બદલો-ફળ. ૪ અગાઉ કહેલ છે તે. ૫ નક્કી.

૧ બરેલની ગાંઠ (પેટની ડાબી બાજુએ) ૨ પીડાતો. ૩ લીવરની ગાંઠ, (પેટની જમણી બાજુએ) ૪ પોટલીથી ગરમ પાણી સીસીમાં કે રબરની બાટલીમાં નાંખીને તેથી સેકવું. સવાર સાંજ એક એક કલાક સેકવું. ૫ આયોડીનનો અર્ક. અથવા અરડીયું તેલ લગાડવું. ૬ હીમજ એરૂડીયું અથવા પાછલ દવાના કોઠામાં કહેલ જુલાબની દવાઓ સારી છે તે વાપરવી. ૭ દૂધ આપવામાં કશી હરકત નથી.

પેટ-દોષ નિવારણે, એ સાદો ઉપાય. ૪
બરેલમાં બાંધિ ગયો, જીર્ણ તાવ પરિણામ,
કિવનીન ઉત્તમ છેક છે, ન રહે બરેલ ન.મ. ૫
પારાનો મલમ[૮] કદી, બરેલે લાગે રોજ,
આઠ દીનજ લાગતાં, ઓછો કરસે ઓજ. ૬
સેવન કિવનીનનું, રાખે બે ત્રણ માસ,
બરેલ માટે એ થયો, ઉત્તમ ઉપાય ખાસ. ૭

બરેલ.

પારાનો મલમ બે આનીભાર બરેલપર બે ચાર દિવસને અંતરે લગાડવો.
કવીનાન હમેશાં એક કે અરધા ઘઉંભાર

અજીર્ણ, અપચો, આફરો.

દોહરો.

જીરૂં ચમચી એકને, પાશેર પાણીમાંય,
ઉકળેથી અરધું રહે, ચમચી માપ અપાય. ૧
કરીયાતું કટકી અહી, પલાળી પાણીમાંય,
પીવા આપો બાલને, અજીર્ણ તો અટકાય. ૨
ચપટી વરીયાલી વળી, વાટી પાણીમાંય,
વસ્ત્રે ગાળીને પીએ, અજીર્ણ તો અટકાય. ૩
વાવડીંગ અજમા કદી, સુંઠજ કટકી એક,
જળમાં મેળી આપતાં, અજીર્ણ ન રહે છેક. ૪
ચમચી ચૂર્ણ [૧] સુવાતણું [૨], નવટાંક ઉષ્ણોદકમાંય,
ચોળી વસ્ત્રે ગાળતાં, ચમચી માપ અપાય. ૫

જીરાનો કવાથ.
છ વખત આપવો.
કરીયાતું.
વરીયાલી
સોડાનું પાણી.
વાવડીંગ અને અજમાં દરેક અરધી ચમચી સુંઠ બેઆનીભાર, દરેકને ખાંડી ૫ તોલા પાણીમાં પલાળી ગાળી ચમચી માપે દર ત્રણ કલાકે.
સુવાનું પાણી દવાખાનું હાજર હોય તો ત્યાંથી મળીશકે ચમચી માથે તેને ડીલ વોટર કહેછે

કબજીઆત-મળાવરોધ.

બાલપણે જુલાબમાં, ભલું એરડીયું[૩] છેક,

એરડીયું.

---

૮ વીલાયતી મલમ પારાનો મલેછે તે હાજર ન હોય તો પાંચ રૂપીઆભાર પારાને તેલથી ઘુંટીને મલમ બનાવવો. સારી રીતે બે. ત્રણ કલાક સુધી ઘુંટવું જોઇએ. ૯ રા. ૧૦ ભારે.

૧. ભુકો. ૨. સુવા. એક ચમચી સુવાનો ભુકો પાંચ તોલા ગરમ પાણીમાં એક કલાક સુધી પલાળીને કપડેથી ગળીને ચમચી માપે દર બે કલાકે આપવું. ૩ એરડીયું તેલ. ૪ રબરની બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરીને અથવા તે ન મળી શકે તો કાચના સીસામાં ગરમ પાણી નાંખી તેથી અગર ફલાલીનને ગરમ પા-

પેટે બાફ[4] પાણી તણી, જુલાબ આપે એક. ૧
પાણીમાં હરડે[5] ઘસી, પીવા આપો લગાર,
હીમજ[6] પણ તેમજ કરે, વ્યાધિ મટે તે વાર. ૨
શરબત ગુલ[7] અંજીરનો, સોનામુખીનો[8] કોય,
ગુલકંદ[9] જુલાબી કહ્યો, ગરમ દૂધપણ હોય. ૩
ચાહ[10] સોનામુખી તણી. સ્વાદિષ્ટ જે થાય,
બાળપણે એ રેચનો, ઉત્તમ છે ઉપાય. ૪
અહાર સાદો આપવો, ઉત્તમ તે આધાર,
અરૂચે તેવું આપતાં, બંધકોશ થાય ન વાર. ૫
જન્મ ગુટિકા* કોઇ કહે, જન્મ ગુટિ કહે કોય,
પેટ દોષ નિવારણે, ચમચી આપી જોય.

ગરમ પાણીનો શેક.
હરડે, હીમજ.
ગુલાબનો શરબત.
અંજીરનો „
સોનામુખીની ચાહ.
બાના (મેના)
સ્વાદિષ્ટ દવા મળેછે.
ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે હરકોઇ દરદ માટે જેટલા ઇલાજ લખ્યા હોય તેસઘળા એકજ વખતે નકરવા

મરડો.

દોહરા

મરડા[11] માટે પ્રથમ તો, જુલાબ ઉત્તમ એક,
અહાર દૂધ કાંજી તણો, વ્યાધિ મટે જ છેક. ૧
પાણી સોડાનું[12] ભલું પ્રથમ કહેલું જેહ,
છ ચમચી તેનીજથી, દરદ અટકે તેહ. ૨
વરીયાળી, જરૂં એલચી, જેઠીમધ[13] લગાર,
પળાળી આપો જગવિષે, દરદ મટે નહીં વાર. ૩

મરડો.
પ્રથમ હલકો જુલાબ
દૂધનો ખોરાક.
સોડાનું પાણી.
ચમચી બાપો દર બે
વરીયાળી,જીરૂ,એલચી અને જેઠીમધ

ણીમાં બોળીને નીચોવવો તેથી પેટને અરધી કલાક સુધી સેકવું. એથી નરમ દસ્ત આવશે. ૫-૬ હીમજ અગર હરડે પાણીમાં ઘસીને. ૭ ગુલાબનો શરબત. ૮ સોનામુખીનો શરબત એક બે ચમચી આપવા. પાણીમાં મેળીને. ૯ ગુલકંદ તાજો સારો માલ ના થી ૧ તોલા જેટલો લઇ પાણીમાં ચોળીને એ પાણી છ ચમચી જેટલું નાના બચ્ચાને આપવું. ૧૦ દસ તોલા ગરમપાણીમાં ચાહ, સાકર' દૂધ અને ાા તોલો સોનામુખી (મીંઢીઆવલ) નાંખી ઉકાળી નીચે ઉતારી કપડેથી ગળીને બાળકને ત્રણથી છ ચમચી, મોટી ઉમરે એક પ્યાલો. ૧૧ મરડો, ઝાડામાં લોહી દુખાવો. ૧૨ બે ત્રણ વરસ સુધીના બાળકમાટે ૧૦ તોલા પાણીમાં ૧૦ ઘઉંભાર સોડા મેળવી તેમાં એક ચમચી દર બે કલાકે આપવી. ૧૩ વરીયાળી ાા તોલા, જીરૂ ાા ચમચી, એલચી નંગ ૨, જેઠીમધ ાા તોલો તેને ૧૦ તોલા પાણીમાં ૪ કલાક સુધી પલાળી ચોળી કપડેથી ગળીને ચમચી દર બે કલાકે આપવું. *સોનામુખી ને હીમજ સમભાગે માત્રાં થી ાા તોલો

ગર્ભ[1] બીલીનો[2] ગ્રહી, મેળી સાકર માંય,
ચમચી માપે આપતાં, ઝાડો, મરડો જાય. ૪
શરદ પવનથી સાચવો, ગરમ વસ્ત્ર દોએક,
માત અહાર સાદો ગ્રહે, વ્યાધિ મટેજ છેક. ૫
મરડાસીંગીથી[3] મટે, ઝાડો મરડો કોય.
ડુંગરમાં તે નીપજે, ગાંધીને ત્યાં હોય. ૬
સુવા અફીણીથી મટે, ઝાડો મરડો કોય,
અફીણના ઓષધ વિશે, વૈદ્ય-વિચારજ જોય. ૭

ઝાડા તથા મરડામાટે બીલીનો ગર્ભ સાકર.

ઉનનું વસ્ત્ર.
શરદ પવન ન લાગે.

મરડાસીંગી.

અફીણવાળી દવા ડાકટરની સલાહ લઇને દેવી.

નઠારી ટેવો વિષે.

દોહરા

ટેવ નઠારી નવ પડે, રાખો કાલજી સાર,
ન થૂંકે ઓકે[4] અહિ તહીં, પાલે[5] શુદ્ધાચાર[6], ૧
હાજત કુદરતી[7] માટતો, જઈ બેસે ઘરબાર,
વસ્ત્ર ફરે[8] અઠવાડીએ, ઉત્તમ એ વહેવાર, ૨
દાતણ વિના રહે કદી, ટેવ નઠારી થાય,
દાંતે લૂણ[9] હમેશથી, દર્દ ઘણાં અટકાય. ૩
નખ રાખો નહી બાલને, મેલમાંહી ભરાય,
નીચે મેલ રહે કદી, જલદી દૂર કરાય. ૪ ૪
આદત ખોટી નવપડે, ચૂસેન આંગળી કોઇ,
દોષ એહ લાલન[10] તણો, ઉપાય સત્વર હોય. ૫
બાલક કેળવણી વિષે, માતાનો આધાર, ૫
ધર્મ ઈશ્વરી એ કહ્યો, તેમાં પૂન્ય[11] અપાર. ૬

ઘરમાં જ્યાં ત્યાં થુંકવું કે ઉલટી ન કરવી.

ઝાડા પીશાબમાટે બહાર યોગ્ય સ્થળે જવું

આઠ રોજે મેલાં કપડાં બદલવાં દાતણ કરવું.
દાંતે લુણ એટલે મીઠું ગગડાવવું.
અગર સોડા ઘસવો.
નખ ન વધારવાં.

આંગળી ન ચુસવી

---

૧ ગર્ભ નરમ મેંદો. ૨ બીલી, બેલ, બેલફુટ, બીલાં, જમરૂખ જેવડું ફળ થાયછે તેમાં તેને કાપતાં નરમગર અથવા મેંદો હોય તે એક ચમચેથી લઇ સાકર અને એલચીનો ભુકો થોડો ઉમેરીને થોડું થોડું આપવું. તાજું ફળ ન મળી શકે તો સુકાં ફળ ગાંધીને ત્યાં મળેછે તે આશરે અરધા રૂપિયાભાર લઇ તેનો તેટલીજ સુંઠ અને વરીયાળી તેટલીજ લઈ બારીક ભુકો કરી, સાકર ઉમેરી મોટા બચ્ચાંને ૦। રૂપીઆભાર માપે ત્રણ વખત દેવું. નાના બચ્ચાંનેમાટે તેને પાણીમાં પલાળીને અથવા ઉકાળીને ગાળીને પીવા આપી શકાય. બીલીનું પ્રવાહિ સત્વ દવાખાનેથી મળી શકે. માત્રા એક ચમચી. ૩ ગાંધીને ત્યાં મલશે. પાણી સાથે બે ત્રણ સીંગને વાટીને પીવા આપવી. ૪ ઉલટી કરે. ૫ વર્ત્તે. ૬ સારી ટેવ. ૭ ઝાડો પીશાબ. ૮ બદલાય. ૯ મીઠું અગર સોડા (સાજીખાર) લગાડવો. ૧૦ લાડલડાવવાનો. ૧૧ સારૂં કામ ધર્મ,

બાલકને સોપારી નહીં, જળથી[1] મુખ રે શુદ્ધ,
પાન સોપારીથી બને, ઉચ્ચાર[2] ઘણા અશુદ્ધ, ૭
આહાર ને નિયમ ગણો, આરોગ્યનો આધાર,
બજારનું કંઇ[3] નવ ગ્રહે, ઉત્તમ રીતિ સાર. ૮

સોપારી ન ખાવું. પાનસોપારી ખાવાથી ઉચ્ચાર અશુદ્ધ થાય ખોરાક નિયમીત રાખવો.

આંખનાં દરદો.

દોહરો.

ચોંટે આંખો બાલની, રહે દુખાવો કાંઇ,
શેકે ગરમ જળે[4] કરી. અવર[5] ન જોઇએ કાંઇ. ૧
અંજન* બદામ[6] તેલનું, શયન[7] સમે જો હોય,
આંખડી તો ચોંટે નહી, કોપરેલ[8] વાપરે કોય. ૨
બાહ્યપદાર્થ[9] કદી પડે, બાલક ચક્ષુમાંય[10],
એરડીયેથી[11] સેરવો, કણુ[12] તણો ઉપાય. ૩
બોરીકનું[13] ભરણુ[14] ભરો; આંખઆવે[15] તેવાર
પાણીમાં મેળી ધુઓ, એ પણ સુખ આધાર. ૪
બોરીકને મેળી વળી, ગુલાબજળની[16] માંય,
ટીપાં નવટંક[17] નાંખતાં, દરદ ઘણું અટકાય. ૫
તપોડીઆં[18] તો બાલનો, ચેપી રોગ ગણાય,
ધૂમ્ર[19] મલીન§ ચક્ષુ થકી, ઉત્પન્ન તે થાય. ૬
જલ છાંટો ચક્ષુ વિશે, દાતણ પછી પ્રભાત[20],
અટકે દરદ અનેક તો, ઉત્તમ સોંઘી વાત. ૭
કારણ નિવારણ કરો, ધૂઓ પાણીથી સાર,
મોરથુથુની[21] સળી ઘસો, પાપણ ઉલટી લગાર. ૮
અંધારામાં રાખવું ન જોવે તડકો તેજ,
પડદો[23] આગળ બાંધતાં, વ્યાધિ ન રહે છેક. ૯

ગરમ પાણીનો શેક.

બદામ અગર ટોપરાનું તેલ રાતે આંજવું

આંખમાં કણું પડેતો શું કરવું.

બોરીકની ચપટી અને રૂ. ૧૦ ભાર ગુલાબજળમાં કે ગરમ પાણીનાં ત્રણ ટંક ટીપાં નાંખવાં.

તપોડીયાં.

કારણો.

ધુમાડો મેલી આંખ પાણી છાંટવું.

મોરથુથુની સળી પાપણ ઉલટાવીને જરા ઘસવી.

આંખનાં દરદમાં સામાન્ય માવજત અંધા

૧ પાણીથી. ૨ વાણી. ૩ કંઇ ખાવાની વસ્તુ. ૪ પાણી ગરમ કરી મલમલના કપડાથી શેક. ૫ બીજું. * આંજવું તે. ૬ મીઠી બદામનું તેલ ૭ સુતી વખતે. ૮ ટોપરાનું તેલ. ૯ કણું, રજ. ૧૦ આંખ ૧૧ એરડીયું તેલ. ૧૨ રજ કે કાંઈ ઝીણી વસ્તુ. ૧૩ ટંકણખારની જાતનો સફેદ ભુકો બોરીક એસીડ. ૧૪ આંજવું, આંજણ(નાની) ચપટી એક આંજવી. દવાખાનેથી કે દવા વેચનારને ત્યાંથી મળી શકશે. અગર આંખ ખોલીને થોડું અંદર ભભરાવવું. ૧૫ દુખવા આવે. ૧૬ ગુલાબનું પાણી. ૧૭ એક દિવસના ત્રણ ટંક, નવટંક એટલે ત્રણ દિવસ સુધી. ૧૮ પાપણની અંદરની ખીલ. ૧૯ ધુમાડો § મેલી. ૨૦ સવારે. ૨૧ ગાંધીને ત્યાંથી કે દવાખાનેથી મલશે. ૨૩ આંખ આગળ લીલા કે કાળા રંગનો પડદો, આંખ ચોળવી નહીં.

મેલું[1] વસ્ત્ર લાગે નહી, મલમલ[2] કેરાં સાર,
પોતીં ઠંડા પાણીનાં, ઉત્તમ વારંવાર ૧૦
રજ[3] પવનથી સાચવેા, ન ઉડે[4] આંખની માંય,
ધૂએા ગરમ જળે કરી, જુલાબ આપે સહાય. ૧૧
અફીણ એક ઘઉંભારને, રસુવંતિ ફૂટકી કોય,
ચપટી[5] છેલાં એ તણી, વાટી લગાડી જોય. ૧૨
અશુષ્ક[6] ધત્તુર-પત્રને, આંખે બાંધે કેાય,
બે દિવસ બાંધે થકી, વ્યાધિ મટવી હેાય. ૧૩
કદી આંખમાં જઇ પડે, ચૂનાનીરજ કેાય,
કણું કસેથી સેરવેા, સુરકે ધેાવું જોય. ૧૪
એક ભાગ સુરકેા લઇ, ત્રમણા પાણી માંય,
એથી આંખ ધૂએા કદી, પદાર્થ દૂરજ થાય. ૧૫

રામાં રાખવું. પડદેા પોતાંમાટે સાફ મલમલનું સફેત કપડું.
આંખમાં ધુળ કે પવન ન આવવા દેવાં.
આંખપર લગાડવાનેા લેપ.
ધંતુરાના તાજા પાન બાંધવાં.
આંખમાં ચૂનેા પડેતેા શું કરવું.
સુરકેા (વીનેગાર) એક ચમચી ત્રણ ચમચી પાણી મેળવી આંખને ધેાવી.

સીલસ.

સીલસ[8] દરદ મટાડવા, આપેા જુલાબ સાર,
અહાર દૂધનેા આપવેા, ઉત્તમ એ આધાર.

જુલાબ. હલકેા ખેારાક અજીર્ણનેા વિષય જુએા.

નસકેારી ફુટવા વિષે.

દેાહરા.

રૂધિર[9] નીકલતાં નાકથી, શીતલ[10] જળ[11] શીર[12] હેાય,
નાક ધૂએા પાણીથકી, જુલાબ ઉત્તમ કેાય. ૧
ફટકી ચપટી[16] લઇ ધરેા, શેર[13] પાણીની માંય,
છાંટેા નાકની માંયતેા, રક્તશ્રાવુ[14] અટકાય. ૨
અહાર ગરમ[15] ન આપવેા, ન જવું તડકામાંય,

માથે થંડું પાણી અગર બરફ રાખવેા.
ફટકડીનું પાણી છાંટવું
ગરમ ખેારાક ન દેવેા.
તડકામાં ન જવું.

---

૧ મેલવાલું, ગંદુ. ૨ મલમલ (કેરાં=નાં) મલમલનાં. મલમલનું કપડું મળેછે તેનાં. ૩ ધૂળ. ૪ આંખમાં પડે. ૫ એક ઘઉંભાર અફીણ પાંચ ઘઉંભાર ફટકડી અને તેટલીજ રસવંતી અગર ફકત અફીણ અને ફટકડી વાટી તેનેા લેપ પાંપણુપર લગાડવેા. ૬ ધંતુરાનું ઝાડ થાયછે તેનાં તાજાં પાંદડાં એક બે આંખે બાંધવાં. ૭ વીનેગાર, ગાંધીને ત્યાં સુરકાનામે એાળખાયછે.

૮ શરીરમાં ઠેકાણે ઠેકાણે સેાજો થઇ ચળ આવે છે તે દર્દ. ૯ લેાહી. ૧૦ ઠંડું. ૧૧ પાણી. ૧૨ માથે. ૧૩ રૂા. ૪૦ ભાર. ૧૪ લેાહીનું વહેવું. ૧૫ તેલ, તેજાનેા ઇત્યાદી. ૧૬ દરેક જગ્યાએ ચપટીનેા અર્થ તમાકુની ચપટી જેટલી દવાં સમજવી. આશરે ૫ ઘઉંભાર.

લઘુ[1] અહાર ઉત્તમગણો, સત્વર શાન્તિ થાય. ૩
અંથાં[2] કદી જણાયજો, નાકની અંદર કોય,
ઉપાય તેનો ધારવા, વૈદ્ય-વિચારજ[3] જોય. ૪
જવર[4] વિશે[4] નસકોરીનું, ચિન્હ કદી જણાય,
જુલ્લાબ ઉત્તમ આપવો, સત્વર શાન્તિ થાય. ૫

હલકો ખોરાક દેવો. નાકની અંદર મસોડો હોય તેમાંથી લોહી તાવ દરમીયાન નસકોરી ફુટે તો માથે બરફ કે ઠંડુ પાણી

મોસમી અને સાદા તાવ વિષે

દોહરા.

તાવ રૂતુના[5] જો કદી, પ્રસરે દેશ મોજાર,
અસાડથી આશ્વીન[6] સુધી, ઘોકિવનીન[7] ઘઉંભાર[8] ૧
મચ્છરથી જ્વર નીપજે, એવે વૈદ્ય[9] વિચાર,
મલિન[10] જલ વિણ્ઠા ગયે, મચ્છર નોય લગાર ૨
મચ્છરદાનીને વળી, શયન [11] સમે જો હોય,
લેપ[12] તેલનો બાલને ભીતિન રહે કોય. ૩
કરીયાતું[13] કટકીકદી, પલાળી પાણીમાંય,
મધ સાથે પીવા થકી, તુરત તાવ અટકાય. ૪
અરડુસો[14] કટકી ગ્રહી, ઉકાળી પાણી માંય,
પાન વળી એ વૃક્ષનાં,[15] જવર વિષે ઉપાય. ૫
નિમ્બની[16] અંતરછાલકે, નિમ્બપત્રજ[17] કોય,

ઘરમાં કે આસપાસ ગંદુ પાણી ન રાખવું. રૂતુના તાવમાટે કવીનીનનું સેવન.
મચ્છર ન થવા દેવા લેપ.
મચ્છરદાની.
કરીયાતું ૬ કલાક પાણીમાં પલાળીને અધરકલાક ઉકાળીને
અરડુસો.
લીંબડાની અંતરછાળ

૧ હલકો ૨ નાકની અંદર લંબગોળ મસો થાયછે તે. ૩ ડાકટરી મત લેવો. ૪ તાવ દરમીયાન.

૫ મોશમી, ટાઢીયા તાવ, ગમે તે જાતના તાળમાટે એ પ્રકરણમાં લખેલી દવાઓ આપી શકાય. ૬ અસાડથી આસુ માસ સુધી. ૭ કોયલીન, કિવનીન, સફેત કડવી દવા દવાખાને કે ટપાલ ઓફીસે મલસે. ૮ એક ઘઉંભાર છેક નાના ૭ માસની અંદરના બચ્ચાંને રિવાજ તરીકે ૦। ઘઉંભાર હમેશ આપવી એથી મોટી ઉમરે ૧ ઘઉંભાર સુધી. હમેશ વાપરવાથી ગરમ જણાય તો એકાંતરા આપવી. ૯ હાલનો ડાકટરી મત એવો છે કે ગંદુ પાણી ભરાઈ રહેવાથી એક જાતનાં મચ્છર થાયછે તે કરડવાથી ટાઢીયા તાવ નીપજે છે. માટે તેવું પાણી ઘરમાં કે આસપાસ ન રહેવા દેવું. ૧૦ ખાબોચીયાં માટીથી પુરવા. ૧૧ સુતી વખતે. ૧૨ માલસ મર્દન ૧૩ કરીયાતું આશરે ૦।થી ૦॥ તોલો લેવું. ૧૪ અરડુસાનું લાકડું અથવા તેના ત્રણ પાન વાપરવાં. ૧૫ અરડુસાના ઝાડનાં પાન. ૧૬ લીંબડાની અંતર છાલ. ૧૭ લીંબડાનાં પાંદડાં.

વાટી જલની અંદરે, પીવાઆપીજોય. ૬

અરડૂસી[૧૮] ગુલવેલછે[૧૯], જ્વરવિષે ઉપાય,

કાઢો વાટી આપતાં દર્દ તુરત અટકાય. ૭

તુલસી પત્ર[૨૦] વાટીકદી શીતલ જલની માંય

પીવા આપો બાલને જ્વર શ્લેષ્મ[૨૧] અટકાય. ૮

બાફ[૧] ગરમ પાણી તણી, ભૂકી રાઇ[૨] સાથ,

પાદ-સ્નાનજ[૩] આપતાં, સ્વેદક ઉપાય હાથ. ૯

જુલાબ દુનિક કોઇ કહે, કહે ઇન્દ્રજવ કોય

કૃમિઘ્ન જ્વર નાશક વળી, વ્યાધિ× વિષે ઉપાય ૧૦

જ્વર હરે મામેજકડું, કૃમિ અજીર્ણજ હોય,

વર્ષામાં તે નીપજે, ઔષધ સોય અમૂલ્ય. ૧૧

જુલાબ તો દેવો ઘટે, તાવ નિવારણ[૪] કાજ,

સેવન કવીની નનું, ઉત્તમ ઉપાય આજ,[૫] ૧૨

છારી[૬] જીભ ઉપરે, પીલી ધોળી કોય,

ચિન્હ અજીર્ણ તણું ગણો, જુલાબ ઉત્તમ જોય ૧૩

સૂકી[૭] જીભ દીસે કદી, અન્નની ખામી સત્ય,

આંગળી થકી તપાસવી, ઘો દૂધ રાબ અવસ્ય.[૮] ૧૪

કરંઢીયું[૯] વાટી કદી, સીતળ જળની માંય,

પીવા આપો બાલને, તાવ-અજીર્ણજ જાય, ૧૫

મસ્તક પર રૂમાલતો, સીતળ જળથી જોય,

વાટીને.
અરડૂસીના પાન લીંબડાના ગળો.
તુલસીનાપાન વાટીને
પરસેવામાટે ગરમ પાણીનો બાફ
ગરમ પાણીમાં પગ બોળવા.
જુલાબ પ્રથમ તુરતજ દેવો.
કવીનીન માવરા તરીકે વાપરવું.
જીભની છારી.

પીળી અગર ધોળીછારી અજીર્ણ જણાવેછે

સુકી જીભ હોય તો ખોરાક પુરતો નથી એમ સમજવું.
કરઢીયુંગાંધીને ત્યાંથી વાટીને પીવરાવવું.
માથે ઠંડા પાણીનોરૂમાલ ગુલાબજળ.

---

૧૮ અરડુસાનાં પાંદડાં બે કે ત્રણ પાણીમાં વાટીને. ૧૯ ગળોનું લાકડું. ૨૦ તુલસી ઘેર આંગણે હોયછે તે. ૨૧ સલેખમ, સસણી.

૧ એક પકતા મોઢાના વાસણમાં પાણી આકરું ગરમ કરી તેમાં રાઇની ભુકી એક ચમચી નાંખી એક ખુરશી (નેતર ભરેલ ખુરશી) નીચે મુકવું, તે ખુરશીપર બાળકને ગરમ કપડું ઓઢાડી સુવરાવવું. અને નીચેનાં વાસણમાંથી વરાળ નીકળે તે બહાર ન ચાલી જાય માટે કપડેથી ખુરશીને લપેટવી, એ પ્રમાણે ૧૫ મીનીટ રાખવાથી પરસેવો આવશે. ૨ રાઇ દળેલી કે પીસેલીની ભુકી. ૩ ગોઠણ સુધી પગને ગરમ પાણીમાં બોળવા. ૪ મટવામાટે. × પેટનો દુખાવો. ૬ મામેજવો તેનાં પાન જળમાં વાટીને અથવા સુકાં પાનની ભુકી ૦॥ તોલો ૫ તોલા જળમાં ઊકાળીને. ૬ જીભ ઉપર છારી થાયછે તે. ૭ સુકી જીભ આંગળીથી તપાસતાં લાગે તો તુરત દુધ પ્રવાહી ખોરાક આપવો. ૮ નક્કી. ૯ ગાંધીને ત્યાં કરંઢીયું મળેછે તે, એ દવા તાવ અજીર્ણમાટે સારી છે.

ગુલાબ જળ સારૂં વળી, અરકે શાન્તિ હોય, ૧૬
દ્રાક્ષ નારંગી આપવી, તરસ ઘણી જો હોય,
પાદ-સ્નાન રાતે દ્યો, નીદ્રા લાવી જોય. ૧૭

તરસ માટે લીલી કે કાળી દ્રાક્ષ નારંગી દાડમ નીદર લાવવા માટે પગ ગરમ પાણીમાં બોળવા તુરત લુછી નાંખવા.

ગાલ પચોળીયાં.

દોહરા.

ગળા વિષે[10] ગાંઠ દીસે, કરવો તુરત ઉપાય,
દુધ ગાય બકરી તણું, આપો મળવા સહાય ૧
ગરમ અહારથી ઉપજે, શરદ પવનથી કોય,
કહે ગાલ પચોળીયાં, ચોરીયાં કહે કોય, ૨
રેચ [11] એક દેવો ઘટે, દુધ કાંજી અહાર,
આયોડીનના અર્કનું, લેપન,[12] ગળે લગાર, ૩
ગળે પોટલી શેકતાં, થાયે પીડા દૂર,
જળવિષે લૂણજ[1] ધરિ કરે કોગળા[2] પૂર. ૪
કાથો[3] જેઠીમધ અને બાવલ છાલ લગાર,
ગરમ જલે ચોરી કરો, કોગળા ખરે લગાર; ૫
કિવનીનથી[4] વ્યાધિ મટે, ચાટણ[5] મધની માંય,
ચાહ દુધ ગરમ[6] પીએ, વેદન હલકો થાય. ૬

દુધનો ખોરાક.

જુલાબ.

ગળા ઉપર (બહાર) આમોડીનનો અર્ક ચોપડવો.

પોટલીથી શેક કરવો.

ગરમ પાણીમાં અરધી ચમચી નીમક નાંખી કોગળા કરવાં હરકોઇ દવાના કોગળા દિવસમાં એ ચાર વખત અને ખોરાક પછી કરવા.

કાનનો દુખાવો પાકવું

પાકે કાન દુખે કદી, ધો (ઉષ્ણોદક[7]) ધાર,
પાંચ ટિપાં નખ તેલનાં,[8] નાંખો માંહી લગાર, ૧
ગાંધીની દુકાન કે, ઓષધ શાળા માંય,
મલશે એ તેલજ વળી, સાદો સરલ ઉપાય. ૨
પાંચ ટિપાં એ તેલનાં, કર્ણે નાખ્યાં જોય,
નવદ કુ[9] નાંખે કદી, વ્યાધિન રહે કોય. ૩

કાન પાકે તો ગરમ પાણીની પીચકારીથી ધોવો.

ટરપેન્ટાઇન તેલ ત્રણ થી પાંચ ટીપાં નાંખવું.

---

૧૦ અંદર, માંહે. ૧૧ જુલાબ. ૧૨ લગાડવું, ચોપડવું.

૧. નીમકના. ૨ મોઢામાં ગગડાવવું. ૩ કાથો અરધા દોકડાભાર જેઠી મધ તેટલુંજ અને બાવલની છાલ ૧ દોકડા ભાર તેને દસ રૂપીયાભાર ગરમ પાણીમાં જરાવાર રાખી પાણી ગળી લઇ તેનાથી કોગળા કરવા. અરધા રતલ રૂ. ૨૦ ભાર પાણીમાં ફટકડી ત્રણ ઘઊભાર નાંખીને કોગળા કરવા. ૪ ઉપર પ્રમાણે એકથી ત્રણ ઘઊભાર ક્વીનન દેવું. ૫ ચાટવું. ૬ ગરમ ચાહ અગર ગરમ દુધ પીવું. ૭ ગરમ પાણીની પીચકારી. ૮ ટરપેન્ટાઇનનું તેલ. ૯ ત્રણ દિવસ સુધી.

પોટલી એથી શેકજો, શરદ પવન ન જોય,
ટીપાં મીઠા[10] તેલનાં, ગરમ કરીને કોય. ૪
નબલાઇથી[11] પાકે કદી, પૌષ્ટીક[12] ઓષધ સાર,
ગંદો કાન ન રાખશો, પરૂથી હાની અપાર.
બોરીક[14] ને મૂકી કદી, કાગળ[13]-નળની માંય,
ફુંકો[15] કર્ણજ[16] અંદરે, વ્યાધિ પરૂ[17] ઉપાય. ૬
તેલ લવ્હેન્ડરનું[18] અને, લવીંગ[19] કેરૂં કોય,
ટીપાં બે-ત્રણ રેડતાં, વ્યાધિ[20] ઓછી હોય. ૭
ટોપી કાંન ઢાંકે કદી, ઉત્તમ એ વહેવાર,
બાળપણે બુઢપણુ વળી, ઉચિત રીતિ સાર. ૮
શુદ્ધ ઉન કે રૂ કદી, રાખો કાનની માંય,
શીયાળે, વરસાદમાં, દરદ એથી અટકાય. ૯

ત્રણ દિવસ સુધી નાંખવું જોઇએ.
ચસકા ગરમ તેલ × કાનમાં પરૂ હોય તો, કાનમાં કાગળની ભુંગળીથી બોરીકનો બારીક ભુકો ફુંકવો.
કાનના ચસકો દુખાવો લવંડરનુ કે લવીંગના તેલના બે ત્રણ ટીપાં નાંખવાં અથવા ગ્લીસેરીન નામે પ્રવાહી દવા મલેછે તેનાં બે ત્રણ ટીપાં નાંખવાં.

મોઢું આવવા વિષે.

દોહરા.

મોઢું આવે બાળનું, કરવો તરત ઉપાય,
દુધ ગાય બકરી તણું, ઉત્તમ અહાર ગણાય. ૧
બોરીક[1] મધમાં મેળવી, ચોળો મોઢા માંય,
ટંકણખારજ[2] છે વળી, સોધો સરલ ઉપાય. ૨
એરડીયું[3] દુધે ધરો, ગરમી કરવા દૂર,
માત[4] ગરમ ખાયે નહી, એ પણ ગણો જરૂર. ૩

દુધનો ખોરાક.
બકરીનું દુધ સારૂં છે.
બોરીક એસીડ અથવા ટંકણખાર ગમે તે એક ચપટી લઇ મધમાં મેળવી મોઢામાં ચોપડવું દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત.

બાળકની શારીરિક નબલાઇ વિષે.

દોહરા.

મટ× મહીના વીત્યા વિના, બેસે[5] બાળ ન કોઇ

૭ માસની ઉમર પહેલાં બાળક બેસી શકતું નથી.

---

૧૦ મીઠું તલનું તેલ ગરમ કરીને. ૧૧ નબળાઇને લીધે કાન વહે છે તે માટે કૌવત આપનારી દવા દેવી. ૧૨ કૌવત આપનારી. ૧૩ કાગળની ભુંગળી કરી તેમાં બોરીક એસીડ એક ચપટી નાંખી કાનમાં ફુંક મારી દાખલ કરવો. ૧૪ અગાઉ કહેલ બોરીક એસીડ. ૧૫ ફુંક મારવી. ૧૬ કાનમાં. ૧૭ પરૂમાટે. ૧૮ લવેંડરનું તેલ. ૧૯ લવીંગનું તેલ. ૨૦ પીડા.

અગાઉ કહેલ બોરીક એસીડ અથવા ૨ ટંકણખાર એક ચપટી લઇ મધ સાથે મેળવી લગાડવો. ૩ એરડીયું તેલ ત્રણ માસના બાળકને ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં (જરૂર પડે તો બીજી વખત આપવું). ૬ માસ સુધી ૩૦ થી ૬૦ ટીપાં એથી મોટી ઉમરે એકથી બે ચમચી. ૪ મા × ૭ ૬ બેસી સકતું.

આગ્રહી[7] થઇને નવ દમો, કાચે અંગે કોઇ. ૧
ઉમર વર્ષ[8] વીત્યા* પછી, જો નવ બેસે બાળ,
બાંધો[10] કાચો જાણવો, એમાં નહી સવાલ. ૨
દાંત વળી મોડા દીસે, નબળી પોચી કાય,
કાચા બાંધાનાં સદા, એવાં ચિન્હ ગણાય. ૩
દુધ ભેંસનું બેસછે; અર્પો વારંવાર,
મર્દન[11] કોડલીવર[12] તણું, ફુડ કેમીકલ[13] સાર. ૪
ધાંટી[1] બેસે બાળની, ચિન્હ અશક્તિજ[2] સોય,
અહાર નિદ્રા દર્દનો, ઇલાજ[3] કરવો જોય. ૫

માટે તેને કાચી ઉમરે બેસાડવું નહી

એક વર્ષની ઉમર થાય ત્યાંસુધી પણ ન બેસી શકે તો નબળો બાંધો જાણવો અને તેમાં દાંત પણ મોડા દેખાય છે.

બાળપણે મંદગીમાં ખોરાક.

દોહરા.

દુધ ઉત્તમ છે ઘણું સર્વે દરદ મોઝાર,
કાંજી પણ તેની ખપે, મળવા અન્ન-આધાર. ૧
ગાય તથા બકરી તણું, હલકું સારૂં છેક,
વસ્ત્ર-ગાળ તાજું[4] વળી, ઉત્તમ ગણો વિશેષ. ૨
મળાવરોધની, માટતો, દુધશું[5] સોડા જોય,
અતિ સાર[6] વ્યાધિ વિષે, ચૂણું સુધા[7] મેળાય. ૩
જવનું[8] પાણી પથ્યછે, રાબડી[9] જવની હોય,
પીવા આપો બાળને, જીવન તેથી હોય. ૪

પચી શકે તેવો પ્રવાહી ખોરાક આપવો.
દુધ
દુધની સાબુદાણા સાથે કાંજી.
ગાય કે બકરીનું દુધ ઉત્તમ
કપડેથી ગળવું.
દુધ તાજું ઉત્તમ છે.

---

૭ આતુર. ૮ અપકવ નબલે. ૯ એક વર્ષ * પુરૂ થયાપછી. ૧૦ શરીરનો બાંધો. ૧૧ માલસ. તે ફકત અરધી ચમચી બગલમાં રાને લગાડવું ૧૨ કોડલીવર તેલ. ૧૩ કેમીકલ ફુડ તે હમેશ અગર બે ત્રણ દિવસને આતરે અરધી ચમચી લઇ દુધ સાથે મેળવી દિવસમાં એક વખત આપવું. માફક આવેથી બે ત્રણ વખત દેવું. માફક ન આવે તો ફકત ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં લેવાં. એક વરસની અંદરના બાલક માટે ૧૦ ટીપાં આખા દિવસમાં આપવાં. ૧ વર્ષથી ૨ વર્ષ સુધી એક ચમચી. તેથી મોટી ઉમરે બે ચમચી આખા દિવસમાં આપવી.

૧ માથા ઉપર ખાડ઼ઃ પડેછે તેને ધાંટી કહે છે પચે તેવો ખોરાક અને નિદ્રા લાવવાથી મટે છે. ૨ નબળાઇ. ૩ ઉપાય. ૪ વાસી દુધ કરતાં તુરતનું દોહેલું દુધ સારૂં છે. ૫ દુધમાં દુધ સાથે. ૬ ઝાડો. ૭ ચુનાનું પાણી ૮ જવનું પાણી. આશરે પાંચ રૂપીયાભારે જવને ઠંડા પાણીમાં ધોવા અને મસળવા તેથી તેની છાલ અને મેલ જુદા પડશે તે ફેકી દેવો. બાકીના જવને વીસ મીનીટ સુધી ગરમ પાણીમાં બાફવા ગરમ પાણી સવાશેર (રૂ. ૫૦ ભાર) લેવું. પછી કપડેથી ગળી લેવું. તે જવનું પાણી; જવની રાબ વધારે પૈાષ્ટીક છે. માટે તે બનાવવી હોય તો બાફેલ જવને જરા મસળી પીસી નાંખવા એટલે જવની રાબ થશે.

ત્રણ વર્ષના બાળને, કાંજી દૂધની બેશ,[૧૧]
રાબ મકુની દૂધમાં, હાની ન કરે લેશ.[૯] ૫

ત્રણ વર્ષની ઉમરે ઘઊંની રાબ આપી શકાય.

અકસ્માત વિષે.

દોહરા.

બાલક દાઝે[૧૬] આગથી, ધુહક પ્રવાહિ* કોય,
ચપટાં[૧૨] ચૂનો મેળવો, જળ શેર એક જોય. ૧
ગાળીને વાસણ ભરો, ધરો તેલ સમભાગ,[૧૩]
જમણી અંગે લાગતાં, સરલ ઉપાય અથાગ. ૨
આચ્છાદન તિલ-તેલનું, તાત્કાળ ઉપાય,
ફોલ્લો હોય તે ફોડવો, બોરીક છાંટો માંય. ૩
પડે[૧] આખડે[૨] બાળને, ઘા[૩] કદી કાંઇ થાય,
પાણી ઉનેથી[૪] ધૂઓ, વિલમ્બ[૫] નવ કરાય. ૪
કાંકરી કસ્તર[૬] હોય તે, કરો જળેથી દૂર,
જળની ધારાથી ધૂઓ, ચોળો[૭] નહિ જરૂર. ૫
રૂ કે રેશમ બાળીને, ઘા ઉપર મૂકાય,
રૂઝ લાવવા માટતો, એ છે અસલ[૮] ઉપાય. ૬
પોતું થંડા પાણીનું, સાફ વસ્ત્રનું કોય,
ઘા ઉપર મૂકી થકી, સત્વર શાન્તિ હોય. ૭
શુદ્ધ લપેટો વસ્ત્રથી, પટ્ટારૂપ લગાર,
વિશેષ વ્યાધિ હોય તો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૮
ઝેરી કરડને માટતો, બાંધો પટ્ટો સાર,
વિશેષ વ્યાધિ હોય તો, પૂછો વૈદ્ય-વિચાર. ૯
પટ્ટો ખેંચી બાંધતાં, વિષ[૯] પ્રવાહ[૧૦] અટકાય[૧૧],
ડામ[૧૨] તુરત દેવાય તો, સારો છે ઉપાય. ૧૦

દાઝે તો શું કરવું. તેલ અને ચુનાના પાણીનું મીશ્રણ. બીજું કાંઇ ન બની શકે તો મીઠું તેલ લગાડવું. ફોલ્લો હોય તે ફોડી બોરીક ભભરાવવો. જખમ. ગરમ પાણીથી ધોવો જખમનેચોલવોનહીં

રૂ અથવા રેશમ

ઠંડા પાણીનું પોતું.

સ્વચ્છ કપડાનોપાટો

સાપ જેવા ઝેરી કરડમાટે તુરત પાટો બાંધવો.

તુરત ડામ દેવાથી સારૂં છે.

---

૯ જરાપણ. ૧૦ ધગે. ૧૧ રૂા. ૪૦ ભાર. ૧૨ અંગોઠા અને આંગળી વચ્ચે સમાય તેટલી. ૧૩ જેટલું ચુનાનું પાણી હોય તેટલુંજ તેલ. ૧૪ અગાઉ કહેલ બોરીક એસીડનો બારીક ભુકો. ૧૫ માફક. ૧૬ ચાંદા ઉપર.

૧ પડી જાય. ૨ લડે. ૩ જખમ. ૪ ગરમ. ૫ વાર ઢીલ. ૬ મેલ, મટોડી. ૭ હાથ કે આંગળી લગાવવી નહીં. ૮ જુના વખતનો. ૯ ઝેર. ૧૦ ગતિ, વહેવું. ૧૧ થોભાશે, રોકાશે. ૧૨ દેવતાથી કે લોઢું ગરમ કરીને, ડામ દેવો તે, લોઢું તપાવવા જેટલી પણ વાર ન લગાડવી. જીવતો અંગાર લગાડવો. *ગરમ દૂધ ઘી તેલ કઢી દાળ અગર ગરમ પાણી કે તેજાબ.

વગર વિલંબે કાપવો[૧૩], કરડાએલજ ભાગ,
પ્રવાહ[૧૪] અટકશે ઝેરનો, ઉત્તમ ઊપાય અથાગ. ૧૧
કરડ માંખ કાંડરતણો, દુઃખ કરે અપાર,
વીંછી પીડા માટતો, ઉપાય સત્વર સાર. ૧૨
જુલાબ એકજ આપતાં, પોતાં[૧૫] જળની માંય,
નિદ્રા લાવો ઔષધે, એ સારો ઉપાય.
ઝેરી પદાર્થ કંઈ કદી, ગયું પેટની માંય,
ઉષ્ણોદકથી[૧૬] વમનનો[૧૭], સારો છે ઉપાય. ૧૪
ગળે આંગળી[૧] નાંખવી, દઇ ઉષ્ણોદક પાન,[૨]
એથી વમન તરત થશે, કરો રાખી જો ધ્યાન. ૧૫
ચપટી ભૂકો રાઇનો, ગરમ જળની માંય,
આપો પીવા બાળને, ઉલટી સત્વર થાય. ૧૬
બાહ્યપદાર્થ જો સરે, અન્નના નળની[૩] માંય,
પાણી પીતાં ઉતરે, વ્યાધિ કાંઇ ન થાય. ૧૭
ગળા વિશે અટકે કદી, વમનથી દૂર કરાય,
રેચ સરસ આપ્યા થકી, નિકાલ સત્વર થાય. ૧૮
બાહ્યપદાર્થ[૫] જો સરે, વાયુ-નળ[૪]ની માંય,
ખાંસીથી દૂરજ થશે, માગે ન બીજી સહાય. ૧૯
મુખ ઉપર[૬] સુવાડશો, પદાર્થ કરવા દૂર,
પીઠ થાબડો ધીરથી, વ્યાધિ મટે જરૂર. ૨૦
બાહ્યપદાર્થ જો સરે, **કાન, નાક**ની માંય,
જળની ધારે સેરવો, પીચકારી દે સહાય. ૨૧
જલ વિષે નિમગ્નનો[૧], શ્વાસ અશક્તજ હોય,
મુખ ઉપર[૨] સુવાડતાં, નિકાલ જલનો કોય. ૨૨
મુખ નાક શુદ્ધજ કરી, જીહ્વા[૩] ખેંચી બહાર,
નિતંબ[૪] સ્થિતિએ રાખતાં, શ્વાસતણો ઉપચાર. ૨૩
બાજુ[૫] બન્ને દાબવી, વારંવારજ[૬] કોય,
જળતો એથી નીકળે, શ્વાસજ ચાલે કોય. ૨૪
અધોમુખે[૭] રાખે કદી, જળ વહે સહુ કોય,
શેક અને વમને કરી, સત્વર શાન્તિ હોય. ૨૫

બનેતો કરડાએલ ભાગને તુરત કાપી નાંખવો.
એક ચપટી સુગરલેડ પાણીમાં નાંખી તેનાં પોતાં.
વીંછી માખીનો કરડ.

જુલાબ.
નિદરની દવા.
પેટમાં ઝેરી પદાર્થ ગરમ પાણીથી ઉલટી.
ગળામાં આંગળી નાંખવી ગરમ પાણી પીવા આપવું ઉલટી થાય ત્યાં સુધી આપ્યા કરવું.

શ્વાસની નળીમાં કાંઇ પડે તો શ્વાસ રૂંધાય છે તે માટે શું કરવું.
ખાંસી થવાથી નીકળી જશે.

ડુબેલાનો ઉપાય.

---

૧૩ કાપી નાંખવો, સુડી કે ચાકુ છરીથી. ૧૪ ગતિ. ૧૫ કપડાનાં કટકા. ૧૬ ગરમપાણી. ૧૭ ઉલટી. અન્નનળ અને વાયુનળ ખુલાસો પાછળ પૃષ્ઠ.

૧ હાથની આંગળી. ૨ પીવું. ૩ મોઢામાંથી પેટમાં અનાજને જવાનો રસ્તો. ૪ શ્વાસ લેવાની નળી. ૫ કાંઇ વસ્તુ. ૬ મોઢું નીચું રાખીને, પીઠ ઉપર રહે તેમ પેટ નીચે રહે. ૭ કાન નાક ધોવાની પીચકારી.

૧ પાણીમાં ડુબેલાનો. ૨ પીઠઉપર રહે અને મોઢું નીચે રહે તેમ. ૩ જીભ. ૪ ઢળતું. માથું નીચું અને પગનો ભાગ ઉંચો રહે તેમ. ૫ છાતીનાં બન્ને પડખાં. ૬ એક મીનીટમાં ૧૫ વખત. એમ અરધી કલાક સુધી. ૭ ઉંધે માથે જળ લટકાવું.

બચ્ચાઓમાં મરણનું પ્રમાણ ઓછું કરવાવિષે.

દોહરા

મૃત્યુ[1] બાળક વય વિષે, અધિક[2] થાય આ[3] દેશ,
ખાન–પાન[4] ચોખ્ખી હવા, વસ્ત્ર ગરમ[5] વિશેષ. ૧
ધનવાનોની[6] સહાયતા[7], ખપે ગરીબને માટ,
અમુક મદદ નકકી ઘટે, બાળ રક્ષવા[8] કાજ[9] ૨
મોટાં ફંડો[10] છે ઘણાં, સરસ દેશની માંય,
દૂધ વસ્ત્ર એથી મળે, બાળક કરવા સહાય. ૩
દાન–વિધી[11] આ: દેશની, પ્રેરો[12] એવી દ્વાર[13],
અબોલ બાળકને મળે, આરોગ્યનો[14] આધાર. ૪
સ્થાનિક[15] ફંડ કરો તમે, ગણાં ગામ મોઝાર,
બાળકનું શ્રેયજ બને, મળે સુખ આધાર. ૫
દરદ ન દાબો[16] કોઇપણ, આળસ ધરી લગાર,
હાની તો અટકે ઘણી, મળે તરત[17] ઉપચાર. ૬
બાળ લગ્નની તો પ્રજા, નબળી પોચી થાય,
બાળ લગ્ન બને નહિ, એ પણ ગણો ઉપાય. ૭

યુરોપના દેશોમાં બચ્ચાઓમાં જે મરણ થાય છે તેનાથી ત્રણથી ચારગણા મૃત્યુ આ દેશમાં નીપજેછે. ત્યાંના દેશોમાં દર એક હજાર બાલકે સોથી દોઢસો મરણ પામે છે આ દેશમાં સરેરાસ દર હજારે ૩૦૦ થી ચારસેં છે.
તેનાં કારણો.
ગરીબી હાલત.
હલકો ખોરાક.
બાળ લગ્ન.
હલકું દુધ.
ગરમ વસ્ત્રની ખામી વિગેરે.

દરદ છુપાવવું નહી.
બાલ લગ્ન કરવાં નહીં.
સાત વર્ષ સુધી રમત ગમતથી શીક્ષણ.
ચીત્ર અને કુદરતની લીલા.
સવાલનો જવાબ દેવો.

બાળકની કેળવણી વિષે.

ગીતિ.

સાત વર્ષ સુધી તો, શિક્ષણ[18] ગમતથી દેવું ઘટેજ સદા,
લીલા[19] કુદરતની છે, ચિત્ર–નમૂના બોધક[20] છેજ તદા[21]. ૧
એકજ રીતી સરલ છે, પૂછે બાળક સવાલ કદિ કોઇ,
દેજો ઉત્તર[22] સત્વર, ખ્યાલ[23] તુરત મન વિષે કરિ જોઇ. ૨
જીજ્ઞાસા[24] વધતાં તો, થોભો[25] નહિ, પ્રિય, કદી કરી ક્રોધ[26],

---

૧ મરણ. ૨ વધારે. ૩ હીન્દુસ્તાનનાં ઘણાંખરાં મોટાં શહેરો. ૪ ખોરાક. ૫ ઊનનું રેશમી, ઊન કરતાં રેશમ વધારે સારૂં છે. ૬ પૈસાદાર. ૭ મદદ. ૮ રક્ષણ કરવા, બચાવવા. ૯ માટે. ૧૦ બરણાં. ૧૧ દાન અથવા ધર્માદા કરવાની રીત. ૧૨ દોરો. ૧૩ રસ્તે. ૧૪ તન્દુરસ્તી. ૧૫ ગામદીઠ. ૧૬ સંતાડવું, છુપાવવું. ૧૭ જલદી. (તળપદ)

૧૮ કેળવણી. ૧૯ બલીહારી. ૨૦ બોધ આપે તેવા. ૨૧ તે ઉમરે. ૨૨ જવાબ. ૨૩ ધ્યાન. ૨૪ આતુરતા. આકાંક્ષા. ૨૫ રોકવું. ૨૬ ગુસ્સો.

મનતો તેથી ખીલે, પ્રશ્નોત્તરથી[1] મળે ઘણો બોધ. ૩
નિશાલની કેળવણી, ગણો એક ભાગની નહિ વિશેષ,
ઘર સોબત આપે છે, જો મનથી ટેવીને કરો યત્ન. ૪
ન પડે ટેવ નઠારી, ઉત્તમ આશ્રય રહે તમો ઉપરે,
સારા સંસ્કારેથી,[2] બાલપણે સોબતથી તે સુધરે. ૫
અંગ મેહેનતનાથી, શરીર કદીએ જરાય નવ ઘાસે,[3]
તન[4] મન[5] જોડે ખીલે, એ આચરણે ગુણ ઘણો દીસે. ૬
જઇને ખુલ્લી હવામાં, રમેજ નિત્ય દોષ-રહિત બાલ,
તન મન જોડી ખીલે. મનમાં ન રહે બોજનો[6] ખ્યાલ. ૭
કેલવણીની રીતિજ, ઉલટી એકજ ગણો તમે બાઇ.
મનપર બોજો મૂકે, તન કૃશ થાયે વરે છ નબળાઈ. ૮
ગોખણ-પટ્ટી[7] બુરી, મન ઉપરે તે ધરે ઘણો બોજ,
નહિ ખીલે ઇન્દ્રીઓ, અણુસમજ્યું ગોખતાં અરે રોજ ૯
બજારની બાબતમાં, બાલપણે અજ્ઞ રાખશો ન કદા,
કેવલ વિદ્યા તેતો, વ્યવહાર વિના, મૂર્ખદશાજ સદા. ૧૦

તેથી મન ખીલેછે.

શરીરની કેળવણી જરૂરની છે.

તે વગર મન ન બળું પડે છે.

અણુસમજ્યું ગોખવાથી મન ખીલતું નથી.

બજારનું કામ થોડું થોડું આપવું જોઇએ.

દોહરા.

અભ્યાસ વિષે નિયમનો, ઉત્તમ છે આધાર,
નિયમીતતા સહેલું કરે, અઘરૂં હોય અપાર. ૧
અનિયમ તે અઘરૂં કરે, સહેલું હોયજ કાંઇ,
નિયમ સદા ઉત્તમ ગણો, શિષ્ય હિતાર્થે સદાય. ૨
કદી પરિક્ષા સમયમાં, ઉજાગરો નવ થાય,
ગભરામણ છૂટે નહિ, કાર્ય સરલ થઇ જાય. ૩
એ સઘળું તેથી બને, નિયમ કરે શુભ સોઇ,
પસંદ રીતિ એ કરો, ઇચ્છો શુભજ કોઇ, ૪
વાંચન[1] લેખન બાલને, કરો દિવસની[2] માંય,
દીવો બાળી નવ કરો, આંખો ખેંચી[3] જરાય. ૫

નિયમીતતા.

ઉજાગરો ન કરવો.

ઝીણાં ટાઇપનાં પુસ્તકો ન વાપરવાં.

રાતે વાંચન લેખન ન કરવું.

---

૧ સવાલ જવાબ. ૨ આચરણ વર્તણુંક. ૩ નબળુ પડે. ૪ શરીર ૫. ઇન્દ્રીઓ. ૬ ભાર દબાણ. ૬ સમજ્યા વગર ગોખવું તે.

૧. વાંચવું લખવું. ૨ સુરજના અજવાળામાં. ૩ જોર દઇને.

ગ્યાસલેટ[4] બહુ ગરમ છે, વાંચન કોઇ પ્રકાર,
કોપરેલ[5] તલનું[6] બહુ, (મીણુ) બત્તી સુખ આધાર. ૬
બાળકને પૈસા વળી, નાપો[7] વારંવાર,
ટેવ નઠારી નવ પડે, ઉત્તમ તમ આધાર. ૭
કોઇ વસ્તુ નહિ આપવી, જાણ્યા વિણ ઉપયોગ,
મૂલ[8] ન જાણે જ્યાંસુધી, નહિ દેવો ઉપભોગ. ૮

ગ્યાસલેટ વાંચન લેખનમાટે ગરમ છે. બત્તી ડાબી બાજુ રાખવી.

બાળકને પૈસા ન આપવા.

કીંમત ન સમજે ત્યાં સુધી ચીજ નઆપવી

કોલેરાના સમયમાં સામાન્ય વર્ત્તન.

દોહરા.

કોલેરાના સમયમાં, ખાનપાન[9] હો શુદ્ધ[10],
જળદ્વારા[11] પ્રેરે દરદ, કરો ઊકાળી શુદ્ધ. ૧
દૂધ ઊકાળો અધિકમાં, એ વિણ નપી લગાર,
જન્તુ નાશ અગ્નિ કરે, ઊત્તમ એ આધાર. ૨
ઝાડો ઊલટી દરદીનાં, દાબો રાખ[12] મોઝાર,
નાંખો તેને દૂર જઇ, જળ-સ્થળથી[13] દૂર બહાર. ૩
પાણીનાં પાત્રો[14] વળી, ગોળા ગોળી કોઇ,
ધોઇ વીછળો સ્વચ્છ તે, અંદર મેલ ન હોય. ૪
વાસી[15] પાણી છે બુરૂં, રોગ-સમયની[16] માંય,
ઉકાળેલું વાપરો, ઠંડુ થએ સદાય. ૫
ફળ મીઠાઇ ગળેલ જે, ખપે નહિ તે કાળ,
નાતવરા[1] ગણુશો બુરા, બગડે વા[2] તત્કાળ. ૬
સાદો થોડો અહાર છે, સરસ સમય એમાલ્ય,

ખોરાક સાદો ચોખ્ખો અને તાજો રાખવો.

પાણી ઉકાળીને પીવું દૂધ ચોખ્ખું લેવું.

ઉકાળવાથી દરદનાં જન્તુ નાશ પામેછે.

દરદીનાં ઝાડો ઉલટી ને છેટે નાંખવાં

પાણીના વાસણુ સાફ રાખવાં

વાસી પાણી નવાપરવું

ઉકળેથી ઠંડુ થયે વાપરવું.

---

૪ ગ્યાસલેટનું તેલ કેરોસીન. ૫ કોપરેલતેલ. ૬ તલનું તેલ. ૭ ન આપો. ૮ કીંમત. ૯ ખોરાક. ૧૦ સાફ ચોખ્ખાં. ૧૧ પાણી મારફત એટલે કે કોલેરાના દરદનું કારણુ ખરાબ પ્રાણીમાં રહેછે અને ખરાબ પાણી પીવાથી દરદ ફેલાયછે. ૧૨ કોલસાની કે લાકડાંની છાણાની રાખ. ૧૩ પાણીના વાવ, કુવા કે નદી, એટલેકે તે પાણી બગડે નહીં ૧૪ વાસણો ૧૫ જાનું (બેત્રણ દીવસનું)

૧૬ વખત એક ઘડો પાણી હોય તેમાંનાંજંતુને નાશ કરવા માટે બેગ્રેન પોટાસપરમેન્ગનાસ પુરતું છે. એક ઘડા જેટલા પાણીમાં બે ગ્રેન (બે ઘઉ ભાર પ્રમાણે વાપરવાથી તે ઝેરી નથી.

૧. મોટી જમણુવાર. ૨ હવા.

ચટણી[3] મીસાલો[4] વાપરો, પાચક જે કહેવાય. ૭	નાત જમણ એ અરસામાં ન કરવું.
ગલિત[5] ફળ અપથ્ય[6] છે, કદી તે સોંઘું હોય,	
સોંઘું દૂધજ નવ પીઓ, મોંઘું ન પડે કોય. ૮	દુધ સારૂં વાપરવું.
દસ્ત આહ્નિક એકની, ઉત્તમ રીતજ છેક,	હમેશા એક બે દસ્તની આદત ઠીક છે.
એજ નઠારા સમયમાં નિર્ભય રાખે છેક. ૯	
અજીર્ણ થાએ નહિ કદી દુષ્ટ સમયની માંય,	
આહાર નિયમીત છે ભલો, ભીતિ તો અટકાય. ૧૦	ટંક વગર ખાવું નહીં
વચગાળે[7] ખાવું નહી, ટંક[8] વિનાજ લગાર,	
પેટ દોષ નિવારણે ઉત્તમ એ આધાર. ૧૧	
આહાર થોડો રાખશો, રૂચિથી ઓછો જોય,	રૂચિથી ઓછું ખાવું
એકાદા ઉપવાસથી,[9] બીકજ ન રહે કોઇ. ૧૨	એકાદ ઉપપાસ અરૂચી હોય તો કરવો.
ઉપાયમાં અકસીર જે, દુષ્ટ સમયની માંય,	
કપૂર[10] પીપર[10]મીન્ટછે, લેવી તેની સહાય, ૧૩	સુવાની ફાકી કપૂર પીપરમીન્ટ દરેક ૦॥ તોલો ઠંડા પાણી સાથે.
સુવા હિંગ લવીંગને, કાળીજીરી કોય,	
પીપર સુંઠ કપૂરની, ફાકી[11] કરવી જોય. ૧૪	
કોઇ કોઇ સમે અહો, પાચન મળવા કાજ,	
પેટ—દોષ દીસે, કદી, ઉત્તમ એ ઇલાજ. ૧૫	લસણાષ્ટક ચૂર્ણ.
લસણાષ્ટકનુ[12] ચૂર્ણછે, પાચનનો ઉપાય,	
ખાસ કરીએ દર્દમાં, સત્વર શાંન્તિ થાય. ૧૬	

---

૩ તુરત. ૪ ફુદીનો કાળી મરીચ (તીખાં) કાશમીર જીરૂ, ધાણું વિગેરે. ૫ ગળીગએલ. નરમ. ૬ અયોગ્ય. ૭ ટંકની અગાઉ. ૮ ખાવાનો મુકરર કરેલો વખત. ૯ ભુખ્યા રહેવું. રોજે પાલવો. ૧૦ બન્ને દવાઓ સારાં ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે. ૧૧ સુવા, લવીંગ, પીપર, કપુર, દરેક રૂ. ૧ ભાર. હીંગ ઉંચી જાતની રૂ. ૨ ભાર, કાળીજીરી રૂ. ૪ ભાર. એપ્રમાણે કુલ દસ રૂા. ભાર લઇ તેનો બારીક ભુકો કરી બાટલીમાં ભરી રાખવો તેમાંથી મોટી ઉમરે ૦॥ થી ૧ રૂ ભાર. વીસ વર્ષની અંદર ૦। થી ૦॥ રૂ ભાર આપવી કોલેરાના દરદીને પણ તે રૂ ૧ ભાર પ્રમાણે આપી શકાય ૧૨ લસણ, પીંપરીમૂળ, તીખાં, હીંગ, કપુર. અજમા, દરેક રૂ. ૨ ભાર. વરીયાળી, સંચળ, દરેક રૂ. ૪ ભાર લઇ બારીક ભૂકી કરી મેળવી રાખવી. લસણ રૂ. ૧ ભાર લેવું જો તેની વાસ પસંદ નહોય તો ઓછું લેવું. ૦। થી રૂ. ૦॥ ભાર ફાકી લેવી દરદીને રૂ. ૧ ભાર પ્રમાણે દઇ શકાય. અને કલાકે કલાકે ત્રણ ચાર વખત આપવી.

પાણી શુદ્ધ શીરીતે કરવું.

દોહરા.

શ્રેષ્ટ જલ વરસાદનું, મેઘ સમુ નવ કોય,
પાચક દિપક સ્વચ્છ છે, જીવન જેથી હોય. ૧
ગાઢકૂપનું પણ ભલું, મેઘ સમુ નહિ તોય,
બહોળું વહેતુ નીર જે, શુદ્ધ કહે સૌ કોય. ૨
ગાધ જળ કૂપજ વિષે, નિર્ઝર નદિએ કોય,
વહે નહિ વિષ્ટા ધરે, ખપે નહિ તે કોય. ૩
વહેતુ જળ વિષ્ટા હરે, સ્થિર જળ ન હરે કોય,
વહે નહિ નિર્ઝર નહિ, પાન ન કરશો કોય. ૪
કૂપ જળાશય* સંનિધે, ન કરો વિષ્ટા સ્થાન,
નદિ નાળે નવ ધરો, મળ એ શાસ્ત્ર પ્રમાણ. ૫
ગૃહ વિષે જળ તો સદા, નૂતન આહ્નિક જોય,
જળનાં પાત્રોને વિષે, મેલ ન રાખો કોય. ૬
પાણી અશુદ્ધ[1] અપથ્ય[2] છે, મેલુ હોય લગાર,
દરદ ઘણાં એથી બને, હાની કરે અપાર. ૭
તાવજ ઝેરી પ્રકારના, કોલેરા અતિસાર[3],
મરડો પણ એથી બને, એવો વૈદ્ય-વિચાર[4]. ૮
અપારદર્શક+ તેજહિન[5], ગાળ[6] વાળુંજ કોય,
વાસ[7], સ્વાદવાળું[8] વળી, પાણી અશુદ્ધ હોય. ૯
કોલેરાના સમયમાં, જળ[9] ઉકલેળું જોય,
વાસ સ્વાદ કહે નહિ, અશુદ્ધિ તેની કોય. ૧૦
મીશ્રણ કસ્તર માટીનું, સ્થિર[10] થએજ સમાય,
ફટકી[11] જો નાંખો કદી, જલદી નીચે જાય. ૧૧

વરસાદનું પાણી ઉત્તમ છે.

ઊંડા કુવાનું પણ સારૂં છે.
છીછીરા કુવાનું પાણી પીવા લાયક નથી.

વ્હેતાં પાણીમાં મેલ તણાઇ જાયછે.
ટાંકા કુવાકે નદીનાળા પસે માણસનો ઝાડો પીશાબ નજ નાંખવાં જોઇએ.

કુવાપાસે ખાળકુવા ન કરવાં
વાવ કુવા કરતાં વહેતું પાણી ઘણે ભાગે સારૂં હોય છે. જેમકે નદીનું કે ઝરાનું.
ખરાબ પાણી શી રીતે જાણવું.
ખરાબ પાણીથી થતાં દરદો.
કેટલીક જાતના તાવ કોલેરા ઝાડો મરડો

---

૧ મેલું. ૨ ન રૂચે તેવું અયોગ્ય. ૩ ઝાડો. ૪ ડાકટરી અભિપ્રાય. + આરપાર ન દેખાય તેવું. ૫ તેજ વગરનું. ૬ મેલ. ૭ ગંધ ૮ સ્વાદ કડવો મોળો વિગેરે. ૯ પાણી. ૧૦ બે ત્રણ કલાક હલ્યાચલ્યા વગર રહેવાથી ૧૧ ફટકડી, દસશેર પાણીમાં ફક્ત પાંચ ઘઉંભાર ફટકડી નાંખવી. એકાદ કલાકમાં મેલ તળીએ બેસી કેટલોક મથાળે તરી આવશે તે સર્વ મેલ દુર કરી પાણી લઈ લેવુ. પાણીને ઉકાળવું એ તેને સાફ કરવાની ઊત્તમ રીત છે. ફીલટર વીલાયતી મલે છે તે પણ એવા ઊપયોગનાં નથી. મતલબ કે ઉકાળવા કરતાં હલકા દરજાનાં છે. * પાણીનાં ટાંકા (ટાંકાં).

પાણી શુદ્ધિ માટતો, બહુ પ્રયોગ આધાર,
ઉત્તમ સર્વેથી કર્યો, "ઉકાળો" ઉપચાર. ૧૨

ન ઉકળે ચૂલે કદી, અંગારે રહે[12] ઠામ,
ઉપર તરતો મેલ તે, વામો[13] દૂર તમામ. ૧૩

તળીયાનું પણ નજ ગ્રહો, જ્યાં બેઠા છે મેલ,
પાણી શુદ્ધિ માટતો, એ છે અઘરો ખેલ. ૧૪

ગાળો જાડા વસ્ત્રથી, રાખો તેને શુદ્ધ,
એ વિધિ પાણી શુદ્ધિની, કરો રાખીને બુદ્ધ. ૧૫

ફિલટર[14] તો ઉપજ્યાં ઘણાં, દોષ-રહિત[15]જ કોઇ,
સારાં તે મોંઘાં[16] ઘણાં, ન ઉચરૂં અહિં[17]તે કોઇ. ૧૬

ચૂલે ઉકાળવાથી તેમાં ધૂમાડો આવેછે.

પાણીને ઉકાળવું એ તેને શુદ્ધ કરવાની શ્રેષ્ટ રીત છે એથી વધારે સારી રીત હજી જણાઇ નથી.

ખરાબ દૂધ વિષે.

દોહરા.

દૂધ નઠારાં બહુ મળે, હાની કરે અપાર,
"વહેંચણીયાં" તેને કહે, અશુદ્ધ વારંવાર. ૧

તાવ કૃમી અતિસાર છે. દૂધ અશુદ્ધ અવતાર,
સોંઘું મોંઘા માટ છે, હાની કરે અપાર, ૨

ઉત્તમ રીતિ એજકે, દૂહો નજરની હેઠ,
ઠામ શુદ્ધજ આપણું, રાખો નજરે ઠેઠ.[1] ૩

શંકા કદી રહેજતો, ઉકાળો તે વાર,
વસ્ત્રે ગાળી વાપરો જોછે જીવ આધાર. ૪

દૂધ બગાડે નહિ કદી. કરજો વાસણ શુદ્ધ,
ઉકળેથી બગડે નહી, એ વિધિ સારી શુદ્ધ

ખરાબ દુધથી થતાં દરદો.

તાવ જીવડા ઝાડો વિગેરે.

સોંઘુ દુધ હલકું હોય છે.

દુધ ઉકાળવું સાફ વાસણમાં રાખવું તો પણ બગડવા સંભવ રહેતો તેમાં એક રતલે એક ધઉં ભાર બોરીકએસીડનાખવો

મરકી—સામાન્ય વર્તન.

મરકી નામ કોઇ કહે, કહે ગાંઠીયો કોય,
ચેપી એ વ્યાધિ ગણો, સંગે વધતી હોય. ૧

મરકી અથવા ગાંઠીયો તાવ.

---

૧૨ દેવતાપર. ૧૩ નાંખવું ફેંકી દેવું (આસ્તેથી) ૧૪ વીલાયતી (વાદળીવાળાં કે કોલસાવાળાં પાણી ગળવાના સંચા આવે છે તે) ૧૫ ખામી વગરનાં. ૧૬ આકરી કીમતનાં. ૧૭ આ સ્થલે આ પુસ્તકમાં સામાન્ય માહીતી આપવાનો હેતુ છે તેમાં એ વિષય લાવવા જરૂર નથી. તોપણ સ્ટોનબાટલ ફીલટર સારૂંછે, અને મુસાફરીને માટે યોગ્ય છે કીંમત રૂા. ૫ ની અંદર છે. પાસ્ચર-માલી-ફીલટર સારૂંછે. (બરટી સ્મીથ કંપની મુંબઇ).

૧ દોવાતાં સુધી સર્વે તરફ.

પ્રથમ ચિન્હ ઉંદર મરે, ઘર છોડો તે વાર,		પ્રથમ ઉંદર મરેછે. તુરત તે ઘર છોડી દેવું ચોવીસ કલાક પહેલાં છોડવું.
સારે ભાગે જઇ વસો, ઉત્તમ એ ઉપચાર,	૨	
મૂષકજે દોડેનહિ, નિર્ભીક ઉદ્ધસિ કોય,		ઘરમાં માણસનો ભરાવ ઘાટી વસ્તી ભેજ અંધારૂ અને ગીલીચીથી થાયછે.
મંદગતિ દીસે કદી, વ્યાધિ-ગ્રસ્ત કહે કોઇ,	૩	
વગર વિલંબે કાઢવો, નિકાલ સત્વર જોય,		
રસાયણી જળે કરી, ઘર-વસ્ત્ર શુદ્ધિ હોય	૪	
ગીચપણું ઘરની વિષે, ઘાટી વસ્તી કોઇ,		
ભેજ અંધારૂં મેલજ્યાં, મરકી તેથી હોય,	૫	મરકીનાં સમયમાં કપડાં બીછાનાં હમેશ તડકે નાંખવાં.
વસ્ત્ર બિછાનાં તો વળી, નાંખો તડકા માંય,		
એકાંતરા કે રોજ જો, ભીતિ નરહે કાંય	૬	
ભૂમિપર સુવું[1] નહી, શયન[2] પથારી નજોય,		હેઠે જમીનપર કે પથારીએ સુવું નહી.
આઠ બિછાનું રાખતાં, ભીતિ અટકે કોય,	૭	
ભૂમિ સુધી[5] ઘરને ધૂઓ, રસકપૂર[3]-જળ સાથ,		નોટમાં લખેલ રસ કપુરના પાણીથી ઘરને ધોવું ત્યારબાદ એકાદ દિવસ પછી ચુનો છાંટવો બારી જાળી ન હોય તો મુકવી.
ચૂનો છાંટો અધિકમાં, પવન વહન[4] કર હાથ,	૮	
અન્ન વાસી નવ ગ્રહો, હાનીકાર અપાર,		
રાત દિવસ ઢાંકે થકી, શુદ્ધિનો આધાર.	૯	
ઢાંકણ-વિણ વસ્તુ રહે, એાટે ઉંદર કોય,		અટકાયતના ઉપાયો ઊંદર સબંધી.
વિષ્ટા તે અંદર પડે, એમ ન કરશો કોય.	૧૦	
માંદો ઉંદર સંચરે, પાણી પીવા કોય,		
ઢાંકણવાળુ રાખવું, જળનું પાત્રજ જોય.	૧૧	
સગડી રાખો ઘર વિષે, પ્રકટી[1] સાંજ સવાર,		સવાર સાંજ થોડો વખત સગડી રાખવી
ધૂણી[2] ડામર[3] લીંબડો[4], શુદ્ધિ કરે અપાર.	૧૨	

૨ સુવું, ૩ એકરતલ પાણીમાં આઠ ઘઉ ભાર ચોખ્ખો રસ કપુર અંગ્રેજી દવા વેચનાર પાસેથી લઇ મેળવવો. ત્રાંબા પીતળને તે ખાઇ જાયછે. માટે એક ખરલકે માટીના કુંડામાં ઉનું પાણી રતલ એક થોડે થોડે નાંખી તેમાં રસકપુર (૮ ઘઉભાર) નાંખી તેથી બમણું મીઠું (નીમક) નાંખીને ઘુંટવો એટલે તે ગળીજશે, પછી એક કાચની બાટલીમાં ભરી લેવો. વગર માટીના વાસણમા રાખવો. એક ઘર સારૂં કરવા માટે જેટલો જોઇએ તેટલો પ્રવાહી ઉપર પ્રમાણે બનાવવું તે પાણીથી હાથ પગ હમેશ સવાર સાંજ ધોવા. અને મેલા કપડાં તેથી ધોવાં. ૪ હવાનું આગમન (બારી જાળી ન હોયતો મુકીને) ૫ ઘરની ભોં સહીત. એટલે કે ભોં તળીયું ધોવું જોઇએ.

૧ સળગાવી. ૨ ધુંમાડી. ૩ ડામર (કોલટાર) ૪ લીંબડાનાં પાંદડાં અગરલાકડું.

ઘરની ભૂમિપર કદી, સૂકું ઘાસ કે પાન[5],
પાથરી તેહ પ્રદીપતાં[6], શુદ્ધજ કરે મકાન. ૧૩
ઔષધીમાં જુલાબનો, ઉત્તમ છે આધાર,
પ્રવાહિ અન્ન સારી હવા, દે ઉત્તમ ઉપચાર. ૧૪
દરદી રાખો અલગતો[8], ન વધે ચેપ જરાય,
શુદ્ધ હવામાં રાખતાં, સત્વર શાન્તિ થાય. ૧૫
વસ્ત્ર બિછાનાં દર્દીનાં, રસાયણી[9] જળથીજ,
ઉકાળીને મૂકશો, જરી તડકામાંય ખચીત. ૧૬
વસ્ત્ર બિછાનાંમાં વસે, ચેપનું કારણ સત્ય,
શુદ્ધજ તેને તો કરો, છે વૈદ્ય-વિચારજ સત્ય. ૧૭
દરદી સાથે નવ કરો, અતિશય સંગ ખચીત,
અલગ રહી સેવા કરો, એ વીધિ ઘણી ઉચિત. ૧૮
ઘર ફેરી શુદ્ધિ કરી, રહો દૂર ઘર બહાર,
જંગલમાં મંગળ કરો, એ છે સુખ આધાર. ૧૯

એક કુંડામાં લીંબડાનું લાકડું કે પાંદડાં ઘરની ભૂમીપર સુકુ ઘાસ પાથરીને સલગાવવાથી તે સાફ થાયછે

જુલાબ તુરત આપવો નરમ ખોરાક.

તેનાં કપડાં બીછાનાં રસકપુરના ઉપર લખ્યા પાણીથી ધોવાં અને પછી તડકે રખવાં.

દરદીસાથે થોડો સમાગમ રાખવો.

ગામ બહાર કે જંગલમાં રહેવું

ઘરની બાંધણી વિષે.

દોહરા.

ઘરના ચણુતર[10]ને વિષે, સુણજો થોડા બોલ,
ધીરજથી ચિત્તે લહો, ઉત્તમ તેનો તોલ.
ગૃહિણી (તે) गृहं उच्यते, વાણી શાસ્ત્રાધાર,
ઘરની બાંધણી માટતો, સુણજો શુભ આચાર. ૨
તળીયું[1] રાખો ઘર તણું, ઉચું માર્ગથી[2] જોય,
પાંચ ફુટ[3] નિરધારતાં, અઘરૂં ન પડે કોય, ૩
નીચા તલમાં દોષ છે, કરો ન નીચું કોઇ.
હવા ભેજ વ્યાપે કદી, નીચું ન કર્યું જોય. ૪
પથ્થરની ચણુતર ભલી, વર્ષો રહે અડગ,[4]
આગ પવન લાગે નહિ, સોંઘું જાણે જગ. ૫

સ્ત્રી એજ ઘર છે. સ્ત્રી વગરનુ ઘર શોભતું નથી.

ઘરનું તલ રસ્તાથી ૫ ફુટ ઊંચુ રાખવું. તલ રસ્તાથી નીચું તો નજ રાખવું. નીચું તલ રાખવાથી ભેજ થાયછે.

ચણુતર પથ્થરની ઉત્તમ છે.

---

૫ પાંદડાં (સુકાં) ૬ સળગાવતાં. ૮ ઇલાયદુ મકાનમાં છેટે. ૯ રસકપુરનું પાણી અગાઉ કહેલ છે. તે. ૧૦ બાંધણી. ૧ ભોં તળીયું. ૨ રસ્તાથી. ૩ આશરે એક માથોડું. ૪ મજબુત. હલે કે પડે નહી તેવું.

ભોં-તળીયે પથ્થર ભલો,[5] છો ચૂનાની સાર,
હવા કદી આવે નહિ, ભોંમાંનીજ[6] લગાર, ૬
આંગણુ[7] **રાખો અરધમાં,** ઉત્તમ એ વહેવાર,
મોટું તેમ સારૂં ગણો, હવા વિષેજ અપાર, ૭
અજવાળું[8] **ઘરમાં ભલું, ખડે ખંડ અથાગ,**
તડકો[9] સૂરજ નો કરે, જન્તુનાશ જેમ આગ. ૮
પૂર્વમુખે[10] **આંગણુ ભલું,** પશ્ચિમે પણ હોય,
અગ્નિ કોણે થઇ શકે, **ઉત્તર દખણુ**[11] **ન જોય,** ૯
પૂર્વાભિ મુખ સરસ છે. શાસ્ત્ર તણો આધાર,
તાપ પ્રકાશ સરસ રહે, અવસ્યછે સુખકાર, ૧૦
ગીચપણું ઘરની વિષે, હાની કાર અપાર,
ખુશાદો[12] **ઉત્તમ કહો,** હવા વિશે આધાર, ૧૧
સીત્તેરથી સો ફુટની,[13] **ચોરસ જગ્યા જોય,**
દર મનુષ્ય માટતો, હવા અશુદ્ધ નહોય, ૧૨
દર મનુષ્ય કારૂણે, સહસ્ત્ર ઘનફુટ જોય,
હવા અશુદ્ધ નવખને, દરદ ન આવે કોય, ૧૩
મેડા[14] મેડી જો કદી, ભોં ઉપરની[15] હોય,
રાતે નીચે નવ સુઓ. ઉપલી[16] ભોં જો હોય. ૧૪
હવા શુદ્ધ એથી મળે. નખોલે કરે કાજ.
વિધિ એ ઉત્તમગણી, વિદ્વાનોએ આજ. ૧૫
વૃક્ષ[17]**વેલ**[18] **આંગણુ વિષે,** ગૃહવાટિકા[19] કોય.
રમ્ય[20] ને શીતલ વળી. વાયુ[21] પાવન[22] હોય. ૧૬

ભોં તળીયે પથ્થરની લાદી કે ચુનાની છો ઘરમાં જમીનનીઅંદરની હવા આવીનશકે. આંગણું મોટું રાખવાથી હવા સાફ રહેછે. દરેક ખંડમાં કે ઓરડામાં અજવાળું જોઇએ.

આંગણું પૂર્વ મુખે કે પશ્ચિમ કોણે અગર અગ્નીકોણે રાખવાથી તડકો તેજ સારા રહેછે

ઘરના દરેક માણુસ દીઠ ૭૦થી સો ચોરસ ફુટ જગ્યા અને ૬૦૦ થી એકહજાર ઘનફુટ જગ્યા જોઇએ.
મેડી કે મેડા હોય તો નીચલી ભોંપર ન સુવું
૧૦ ફુટ લાંબી ૧૦ પહોળી ૧૦ ફુટ ઊંચી =૧૦૦૦ ૮×૮×૮ ચાલી શકે
ઘર-આંગણે થોડાંઝાડ પાલો કે બગીચોહોવાથી હવા સારીરહેછે.

---

૫ પથ્થરની લાદી ૬ જમીનની અંદરની, (જેમ જમીન ઉપર હવા છે તેમ જમીનની અંદર પણ હવા હોય છે, પણ તે ઝેરી છે. માટે તેને ઘરમાં ન આવવા દેવા ખાતર ભોં તળીયે પથ્થર અગર છો કરવી. ૭ ફળીયું કમ્પાઉન્ડ. ૮. પ્રકાશ, તડકો, તેજ—સૂર્યના તડકામાં દરદનાં જન્તુને મારવાની શક્તિ છે. ૧૦ પૂર્વ તરફ ઘરનું બારણું આવે તેમ. ૧૧ દક્ષિણ દિશા તરફ. ૧૨ જગ્યાની બહોળાશ. ૧૩ ૮ કે ૧૦ ફુટ લાંબી અને તેટલીજ પહોળી જગ્યા. ૧૪ ઉપરની ભોં. ૧૫ ઘરની ભોંયરની ભોંપર. ૧૬ ઉપરની, ઉપરના મજલાની. ૧૭ ઝાડ છોડ. ૧૮ વેલા. ૧૯ નાની વાડી ૨૦ મનોરંજક. ૨૧ હવા. ૨૨ શુદ્ધ.

બારી જાળી બારણાં હવા વિષે વખણાય,
બંધ હવા તો છે બુરિ, ઝેરી તો કહેવાય. ૧૭
નાનાં મોટાં દ્વાર તે, રહે પ્રશ્નોત્તર[1] છેક,
કાટખુણે[2] પણ છે ભલાં, (હવા) પ્રસરે[3] ખંડ[4] દરેક. ૧૮
ધુમાડીઆં[5] બહુ કામનાં, પાકશાળની માંય,
ધુમાડો ઝટ નીકળે, અસર નહીં કરે કાંય. ૧૯
બારી જાળીથી અધિક, ડબલાંનો[6] ઉપયોગ,
રાતે બારી બંધ કરી, લો ડબલાં ઉપભોગ. ૨૦
હવા ન બગડે કાંઈપિણ, વાયુ ખેલે નૃત્ય,
ડબલાં તો ઉપયોગનાં, છે કારીગર કૃત્ય ૨૧
એક સલાહ સરસ ગણો, સૂણો ધરીને કાન,
બંધ દ્વારમાં દીપને[7], સગડી[8] મોત સમાન. ૨૨
માણસને વાયુ ખપે, ખપે અગ્નિ[9] કે જોત,[10]
દ્વાર તેહ બંધન કરે, વાયુ ઝેરીથી મોત. ૨૩
ડબલાં એવા સમયમાં, છે જીવન આધાર,
બંધ બારણે નવ સુઓ, (હોય) સગડી દીપ લગાર. ૨૪
ડટ્ટુણ-ખાલો[11] નવ કરો, બુરા તેના હાલ,
હવા તેહ ઝેરી કરે, એમાં શોજ સવાલ. ૨૫
ડટ્ટુણ-ખાલો જો કરો, ધરો[12] શુદ્ધિની ટેવ,
દુર્ગંધિ નાશાર્થે, ઉપાય લ્યો તત્ખેવ[13]. ૨૬
શુદ્ધિ વારંવારથી, દુર્ગંધ તો નોય,
વિષ્ટા દૂર થશેજ તો, હવા ન બગડે કોય. ૨૭
ચૂનાનું પાણી વળી, ફીનાઈલ[14] લોશન કોઇ,
વિષ્ટા-સ્થાને[16] જઈ ધરો[17], દરેક પક્ષે[15] જોય. ૨૮
છો[1]બંધ કુંડીજથી[2], ભૂમિન બગડે કોય,
અમુક વખત ખુલ્લી રહે, શુદ્ધિ તાપથી[3] હોય. ૨૯

બારીજાળી રાખવાથી હવા મળેછે.
બંધેરવાળી હાલેચાલે નહી તેવી હવા ઝેરીછે
બારી અને બારણાં સામસામાં મુકવાં.
ઘરના મથાળા નજીક નાની જાળીઓ રાખવી

રાતને વખતે મોટા બારીબારણાં બંધ હોયતો ડબલાથી હવા મળી શકેછે.

બારીબારણાં બંધ કરીને સગડી નરાખવી

નઠારૂં પાણી, અન્ન એકઠું કરવામાટે ખાઇ ન કરવી.

કદી કરવી તો તે છો બંધ કરવી.

સાફ કરવી થોડો વખત ખુલ્લી રાખવી. તેમાં ચુનાનું પાણી અગર એક ભાગ ફીનાઇલ

ખાલકુવા કે તલ ખાલની કુંડી છોબંધ

---

૧ સવાલ-જવાબ સામસામે. ૨ ખુણાપર. (તેનાં કરતાં સામાસામે વધારે સારાં છે). ૩ ફેલાય. ૪ ભાગ ઓરડો. ૫ ધુમાડો નીકળવામાટે ચીમની, બારી-જાળી. ૬ નાની બારી કે જાળી. ૭ દીવો, બત્તી. ૮ તાપવાની સગડી. ૯ દેવતા (સગડીની અંદરનો) ૧૦ બત્તી. ૧૧ ખાલ-કુવા, નલખાલ. ૧૨ રાખો. ૧૩ તુરત જલદી. ૧૪ એક ભાગ ફીનાઇલ અને સો ભાગ પાણી મેળવીને દવાનું પ્રવાહી બનાવવું ૧૫ પખવાડીએ દર પંદર દિવસે. ૧૬ ખાળમાં ૧૭ નાંખો.

૧. સીમેટથી કરેલ પાકી છો. ૨ ખાડો. ૩ તડકો.

જળના સ્થલ[૪] સમીપલો[૧૬], ન કરો ડહણુ-ખાળ,
જળનો બગડે નહીં, નક્કી જોઇએ ખ્યાલ[૫] ૩૦
શૌચ-કૂપજ[૬] છે બુરો, વિષ્ટા ધરો ન ઘેર,
ખેતરતો વાટજ[૭] જુએ, ન સંઘરો તે ઘેર. ૩૧
પાણી ભોજનશાળનું[૧૭], સડેલ અન્ન પ્રકાર,
હમેશે દૂર થાય તે, ઉત્તમ છે વહેવાર. ૩૨
મળ મૂત્ર ત્યાગાર્થે, ક્ષેત્રજ ભલુ સદાય,
મહાન નગરોને વિષે, શૌચસ્થાન[૧૮] ઉપાય. ૩૩
ભૂમિ શૌચ-સ્થાનની, છોમય[૧] કરજો સાર,
ડામર ઉપર લાગતાં, ન બને ભેજ લગાર. ૩૪
ગોશાળા અલગી ભલી, હવા શુદ્ધ આધાર,
વિષ્ટા આહનિક નિસરે, સુખકારીજ અપાર. ૩૫
મળ ઉચ્છિષ્ટ ગોશાળનો, ક્ષેત્ર વિષેજ આધાર,
અન્નની વૃદ્ધિ કરે, ફળદાયી છે સાર. ૩૬

તેમાં તડકો પડવાથી તે શુદ્ધ થાયછે.
ખાલકુવા પાણીના કુવા કે વાવથી ૩૦૦ ફુટ દૂર રાખવા.
કુઇ કે ખાઇ ન કરવી શૌચ સ્થાન એટલે પોખરા કરવા.
માણસના ઝાડા પીશાબનું ઉત્તમ ખાતર થાયછે અને એજ તેનો ખરો ઉપયોગછે
રસોડાનું મેલું પાણુ હમેશ દુર કરવું.

ઘર શુદ્ધિ વિષે.

દોહરા.

શરીર તથા ઘરની સખા[૮]! રાખો શુદ્ધિ રોજ,
વાળી ઝાડી સાચવો, નિયમે હલકો બોજ. ૧
ઘર બગડે શા શા થકી, જાણો તેહ ખચીત,
મલિન[૯]વસ્ત્ર વષ્ટા[૧૦]અને, અન્ન સડતું રાખો ચિત્ત. ૨
ભાજી પાલો પણ ગણો, છાલ[૧૧]-છોતરાં છેક,
સડતાં એ બહુ વાસરે[૧૨] બગડે હવા અનેક. ૩
મેલું પાણી પણ કરે, પાકશાળનું[૧૭] સત્ય,
હવા બગાડે રોગપણ, નગણો એહ અસત્ય. ૪
રોજંદા[૧૩] નિકાલની, વિધિ ઉત્તમ વારંવાર,

હમેશ ઘર સાફ કરવાથી મેહેનત નપડે.
મેલાં કપડાં બીછાના ઝાડો પીશાબ કે સડેલ અનાજ કે સડેલ ભાજીપાલો એથી હવા બગડેછે.
મેલુ પાણી રસોડાનું હવા બગાડેછે
તે હમેશ કાઢીનાંખવું

---

૪ વાવકુવા અગર વહેતા પાણીની નજીક. ૧૬ નજીક. ૫ સુરત-ધ્યાન. ૬ કુઇ પાયખાનું સંડાસ ખાઇ કુઇ પ્રીવી. ૭ માણસના ઝાડા પીશાબનું ખાતર ઘણું સારૂં થાયછે. ૧૭ રસોડું બબરચીખાનું. ૧૮ છોબંધ પોખરો. ગામડાના લોકો જંગલમાં ઝાડા માટે જાય છે તે રીત સારીછે. ગામની બહાર નદી કે પાણીના મથકથી દુર અમુક ભાગમાં જમીનનો કટકો આશરે ૨ા વીઘાનો એ કામ માટે વાપરવો. તે ભરાઇ ગએથી તે ઉપર ધુળ દાબવી અને બીજા ભાગ વાપરવો. થોડા વખતમાં ધુળ નાખેલ વિષ્ટાનું ખાતર થઇ જશે તે લઇ લેવું અને વળી તે જગ્યાનો ઉપયોગ ઝાડા માટે કરવો. ૮ મિત્ર સોબતી (આજગ્યાએ) ઘરની બાયડી. ૯ મેલાં. ૧૦ ઝાડો, પીશાબ. ૧૧ ફળની છાલ વિગેરે. ૧૨ વાસ મારે ગંધાય. ૧૩ હમેશ રોજેરોજ.

થોડું કહે ઘણું જાણુશો. ઇચ્છો સુખ આચાર. ૫
ખાલ આઠ દીને ધુઆ, ભીતિ ન રહે છેક,
ચૂનો[૧૪] છ માસે છાંટતાં, અટકે દર્દ અનેક. ૬
વિષ્ટા ન રહે ઘર વિષે, ફળી–આંગણામાંય,
કૂપ વિષે તે નવ ધરો, ને[૧૫] ક્ષેત્રવિષેજ કમાઇ. ૭
થુંક[૩] પરૂ[૪] વિષ્ટા કદી ન પડે ઘરની માંય,
ચેપ અટકે એ થકી ઉત્તમ કાર્યજ થાય. ૯
ચૂનેથી શુદ્ધિ કરો, સગડીથી પણ હોય,
મેલ કદી નવ સઘરો, પહેલી રીતિ સોય. ૧૦
વિષ્ટા દૂર હમેશને,* વસ્ત્ર આઠ દિન[૫] છેક,
ઘરની શુદ્ધિ માટ તો, ઉપાય ઉત્તમ છેક. ૧૧

દોહરો.

બાલરોગ નિવારણે, થાઓ નહિ લાચાર,
ભજો પ્રભુ ગ્રહજો વિધિ, એ રક્ષણ ઉપચાર. ૧

હીન્દમાં ખાસ–કેળવણીની જરૂરીઆત વિષે.

દોહરા.

કેળવણી આ દેશમાં, વાધી[૬] વિવધ[૭] પ્રકાર,
ધોરણ તો ઉંચાં દીસે, ઉદાર વારંવાર. ૧
ખામી મોટી એક છે, ખાસ–કેળવણી[૮] ન કોઇ,
ધંધે વિધ વિધ આચરે, યંત્ર કામની સોઇ. ૨
શાળાઓજ મળે નહિ, ચર્મ[૯] શોધને માટ,
દીવાસળી[૧૦] બને નહી, આવે દરીયા વાટ[૧૧]. ૩
સાબુ સુંદર ને વળી, તેલ સુગંધી કોય,
દેસી તો હલકાં થયાં, પરનાં[૧૨] લાવ્યાં જોય. ૪
અસ્થિ–શોધન[૧૩] છે નહી, ગયું યૂરોપી[૧૪]–દ્વાર,

ખાલ દર આઠ રોજ સાફ કરવો.
મકાનમાં દર છ મહીને ચુનો છાંટવો
ફળીઆ કે આગણામાં ઝાડોપીશાબનરાખવા
પોખરાની અંદરની ભોં છોવાળી કરવી.

સગડી સવાર સાંજ રાખવાથી હવા સુધરેછે.
મેલાં કપડાં આઠરોજે કાઢી નાંખવા.

લાચાર ન થવું

જાતજાતની કેલવણી

કારીગર કેલવણીની ખામી છે.
જુદેજુદે ધંધે માણસો વળગે એવું બનીશકે

સાબુ સુગંધી તેલ.

હાડકા સાફ કરવાનું

૧૪ કળીચુનો. ૧૫ ઝાડાનું ખાતર પેદાશ વધારેછે પાયખાનું સામાન્યરીતે આ દેશમાં છોબંધ પોખરો ઊત્તમછે. ૧ ચીમેન્ટવાળી, છોવાળી. ૨ કાળા રંગનું ડામર આવેછે તે (કોલરાહ) ૩ કફ બલગમ. ૪ ગુમડામાંથી નીકળતો ધોળો પીળો પ્રવાહી. ૫ અઠવાડીએ. ૬ વધી. ૭ જાતજાતની. ૮ કારીગર કે વેપારની કેળવણી. ૯ ચામડું સાફ કરવાનું કે રંગવાનું કામ. ૧૦ કાંડો. ૧૧ રસ્તે. ૧૨ પરદેશી. ૧૩ હાડકાં સાફ કરવાનું કામ. ૧૪ યુરોપના મુલકમાં. ૧૫ પોખરો. (હમેશ સાફ થાય તેવું ઝાડા પીશાબનું સ્થળ). * મળ–મૂત્ર.

[illegible] રોટલો એકલો, હિન્દ[1] ગરીબ આધાર[2].	૫	હીન્દના ગરીબ લોકોને રોટલો મળેછે.
[illegible]નું વસ્ત્ર[3] બને નહી, વણકર[4] ફરે ઉદાસ,		
યંત્ર કામ[5] પાસે નથી, રાખે મોટી શી આસ.	૬	
કાગળ તો વિલાયતી, ખપે હાલ વિશેષ,		કાગળ બનાવવાનું
થાય નહિ આ દેશમાં, ખામી ન ગણો લેશ.	૭	કામ.
ગઇ કુંભાર કારિગીરી, ઉદ્યમ ન રહ્યો કોય,		
વિલાયતી ચીની વધ્યાં, સુંદર માલજ હોય.	૮	કુંભારના કામ.
બીડી[6] ઘણી આ દેશમાં, જાણે ન તેની પેર*		
રેસમ તુલ્ય રૂપજ ધરે, જઇ જાપાની[7] ઘેર.	૯	બીડીનું વણતર.
બની ઠણી આવે ઘણી, લે છે મોટા લોક,		જાપાનમાં તેનું કાપડ
કોટી[8] દામ આપી વળી, મોટો ધારી શોખ.	૧૦	થાયછે.
કાચ ખપે આ દેશમાં, આવે દરીયાપાર,		
કદી બને આ દેશમાં, રોજીનો આધાર.	૧૧	કાચનું કારખાનું.
ઊત્તેજન આપે કદી, હુનર વધવા કાજ,		
એજ અમલનું ચિન્હ છે, રહે દેશની લાજ.	૧૨	દેશમાં હુનર વધારવો
ખટપટને ઓછી કરી, વધે કેળવણી ખાસ,		
દેશતણી લાજજ રહે, રાખો મોટી આસ.	૧૩	નકામી ખટપટ
કળાભૂવન[9] કરાયતો, થાય દેશનું શ્રેય,		કળા ભુવનો થવાની
દેશ વિષે દ્રવ્યજ રહે, મદદ જોઇએ તેહ.	૧૪	જરૂર છે.
ઔષધથી[10] આ દેશનાં, જંગલ[11] છે ભરપૂર,		આ દેશનાં જંગલો
શોધ કરાવો વેગથી, વધે ભૂમિનું નૂર[12].	૧૫	અને ડુંગરમાં દવાઓ
ઔષધ ક્રિયા અભાવથી, જાય વસુ[13] પ્રદેશ[14],		દવા વાલાયતી બના-
ઉત્તેજન[15] જન આપવા, કાર્યજ મોટું એશ.	૧૬	વેલ આવેછે.
કારીગર નબળા પડયા, ઝાલો તેનો હાથ,		
યંત્ર કામ નાંણું વળી, નથી તેમની સાથ.	૧૭	કારીગરને મદદ દેવી
મોટી મદદ એ લોકને, આપે મોટા ભૂપ,		રાજાઓ અને સરકારે
આપો દેસી લોકને, વધે દેશનું રૂપ.	૧૮	તેમને મદદ દેવી.
ઊપરી સાહેબ લોક જે, ઉદાર છે સરકાર,		
હુનરની શાળા રચે, એહ ઉદય આધાર.	૧૯	આપણી સાણી સર-
ઊદ્યમ જો ખીલે કદી, સહાય કરો સરદાર,		કાર
દોલત તો એથી વધે, પ્રજા સુખ આધાર.	૨૦	હુનર વધવાથી આ-
		બાદી થાયછે

દોહરો.

ગાયનમાં સમજું નહી, જાણું ન રાગણી રાગ,	સાર લેશો
વિશય ગણી ઉપયોગનો, કથી આ કથણી અથાગ.	

---

૧ હીંદુસ્તાન. ૨ નિર્વાહ. ૩ જીણતાથી મલમલ માદરપાટ વિગેરે. ૪ કપડાં વણવાનું કામ કરનાર. ૫ સંચા–કામ. ૬ બીડીનો છોડ જંગલમાં થાયછે, *રીત વપરાશ. ૭ જપાનનો મુલક. ૮ વીસગણું. ૯ કારખાના કારીગર કામની નીશાળ. ૧૦ દવા. ૧૧ વગડો ડુંગર. ૧૨ તેજ. ૧૩ નાણું. ૧૪ પરદેશ બીજેદેશ. ૧૫ મદદ.

વ્યાધિ–નિવારણ કોઠો.

આ જગ્યાએ અગાઉ કહેલી ઘણીખરી બાબતો લીધેલી નથી પરન્તુ તે ઉપરાંતની બાબત અને સ્ત્રીઓને સામાન્ય ઉપયોગની હકીકત ફક્ત લખેલી છે.

વ્યાધિ. **નિવારણ.**

બાલકનું ભરાઈ આવવું સસણી ખાંસી. ઘરની બહાર શરદ હવામાં ન લઇ જવું; ગાઝ ફ્લાલીન કે હરકોઇ ગરમ વસ્ત્ર પહેરાવવું અને ઓઢાડવું; જે ઓરડામાં તેને રાખેલ હોય તેમાં એક ખુણાપર સગડી મુખ્યત્વે કરીને રાતે અને શરદ હવા હોયતો દિવસે પણ બે ત્રણ કલાક રાખવી;એથી હવા ગરમ થશે. બચ્ચાને જમણી કે ડાબો બાજુ પર સુવાડવુ ઘણે ભાગે ચીત્તું ન સુવા દેવું. ટરપેન્ટાઇનનું તેલ દિવસે તથા રાતે છાતીપર (આગલ તથા પાછલ) લગાડવું. એ તેલને દીવાબત્તીથી કે દેવતાથી છેટું રાખવું કેમકે તે સળગી ઉઠે એવું છે. એ તેલ શરીરે લગાડયા પછી તે ઉપર ગરમ કપડેથી શેક કરવામાં કશી હકીકત નથી. દવાઓઃ—

(૧) જુલાબ—૭ માંસની અંદરના બાળકને અરધી ચમચી એરંડીયું તેલ તેથી બમણા દુધ સાથે એથી મોટી ઉમરે ૧ અગર બે કે ચાર ચમચી આપવું. ચાહની અંદર પણ આપી શકાય. એક વખત આપવાથી રેંચ ન લાગે તો વળી તે રોજ બીજી વખત જરા વધારે આપવું.

(૨) પલ્વીસ એપિકેક રેડીક્સ ૬ ઘઉંભાર.
કવીનીન સલ્ફાસ ૨॥ ઘઉંભાર.
કેલોમલ ૧॥ ઘઉંભાર.

મેળવીને તેનાં ત્રણ સરખાં પડીકાં બનાવી એક એક પડીકું દરેક ટંક આપવું ૬ માસથી ૨ વરસ માટે ઉપર મુજબ ૨ વર્ષથી ૫ વર્ષ સુધી તેથી બમણું. નબળું હોય, તો થોડું આપવું. બે ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ ટંક પ્રમાણે જારી રાખવું. એ દવાનું પડીકુ મધ સાથે પાણીમાં એક ચમચી કે છીપનીમાં મેળવીને આપવું, એથી ઉલટી થશે તો હરકત નહી એ ઉલટીથી બલગમ દૂર થશે.

(૪) વાઇનમ એપિકેક ૩૦ ટીપાં.
ઓકસીમલ સીલા „ „
કવીનીન સલફાસ ૩ ઘઉંભાર.
એસીડ સલ્ફુરીક ડીલ્યુટ ૩ ટીપાં.
ડીલવાટર ૨॥ તોલા.

મેળવી ચમચી માપે આખા દિવસમાં બે બે કલાકે આપવું. ત્રણ રોજ જારી રાખવું.

(૫) દરદ મટયા બે ચાર દિવસ સુધી ક્વીનીન ૦।। થી એક ઘઊંબાર પ્રમાણે હમેશ મધ સાથે પાણીમાં મેળવીને એક વખત આપવું.

તાણ. (૧) જુલાબ અગાઉ કહ્યા મુજબ. અગર તેથી પણ.

(૨) નીચેના જુલાબ સારો છે. (છ માસની ઉંમરે)

કેલોમલ ૦।। ઘઉંબાર.

સેન્ટોનાન ૧ ,,

મેળવીને તુરત બચ્ચાના મોઢામાં નાંખવું.

૧ વર્ષના બાલક ને તેથી બમણું એટલે દરેક દવા એક એક ઘઊંબાર પાંચ વર્ષના માટે દરેક દવા ત્રણ ઘઊંબાર સુધી આપી શકાય. એ દવા પાણીમાં મેળવીને ન આપતાં મોઢામાં નાંખી ઉપર પાણી કે ચાહ પીવા આપવી.

(૩) ક્લોરલ હાઇડ્રાસ ૨ ગ્રેન

ડીલવોટર ૨।। તોલા

મેળવી ચમચી માપે તાંણ અટકે ત્યાંસુધી અરધી કલાકે છમાસથી ૧ વર્ષના બાલક માટે. ૧ વર્ષથી ૩ વર્ષ સુધી ક્લોરલ ૩ ગ્રેન ૪ થી અને પાંચ વર્ષસુધી ૫ ગ્રેન થી વધારે ન આપવું.

(૪) પોટાસ બ્રોમાઇડ ૫ ઘઊંબાર

સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક ૧૦ ટીપાં

ડીલ વોટર ૨।। તોલા

મેળવી ચમચી માપે અરધી કલાકે આપવું

ઝાડો. (૧) એક્સટ્રાકટ બીલી લીકવીડ ૦।। ચમચીથી એક ચમચી જેટલું ત્રણ.ત્રણ કલાકે આપવું. ૧ વર્ષના બાલકને ૦।। ચમચી પ્રમાણે દેવું. ઝેરીનથી.

(૨) પલ્વીસ ક્રીટી એરોમેટીક એક વખતમાં ૨ ઘઊં બાર પ્રમાણે છ માસની ઉંમરે ૧ વર્ષથી ૩ વર્ષ નાને ૫ ઘઊંબાર. પ્રમાણે ત્રણ કે જરૂર હોયતો ૪ વખત દર ત્રણ કલાકે આપવું તે ઝેરી નથી.

(૩) સુંવાનું પાણી સુવા ૦। થી ૦।। તોલો લઇ તેને ૧૦ તોલા ગરમ પાણીમાં ઊકાલી કપડેથી ગળી ચમચી માપે પીવા આપવુ કલાક કલાકે આપવું.

(૪) ચુનાનું પાણી; અઢી તોલા પાણીમાં ૦।। થી ૧ ઘઊંબાર ચુનો (કળીચુનો) નાંખી તેને જરા રહેવા દઇ ચુનો તળીએ બેસેથી ઊપરનું પાણી ગળી લેવુ તે ચમચી

માપે કલાક કલાકે આપવુ એથી ન મટેતો પીવાના દુધમાં એપાણી કે, અગર અરધ ભાગ (જેટલું દુધ હોય તેટલુંજ) પ્રમાણે મેળવીને પીવા આપવું.

(૫) અફીણ 1/2 ધઉભાર સુવાનું પાણી ૨॥ તોલા મેળવી ચમચી માપે કલાક કલાકે ૬ માસથી ૨ વર્ષ સુધી. એથી મોટી ઉમરે પાંચ વર્ષ સુધી અફીણ 1/4 થકી ભારથી વધારે ન આપવું.

તેમજ એક બે વખત આપવાથી આરામ લાગે તો વધારે આપવું નહી.

તાવ ૧ કેલોમલ ઉમર પ્રમાણે ૦॥ ધઉભારથી ૨ ધઉ ભાર સુધી મોઢામાં નાંખી ઉપર પાણી પીવા આપવું. અગર ચાહ પીવી

૨ ગરમ પાણીની બાફ (અગાઉ કહ્યા મુજબ) તેથી પરસેવો આવશે.

(૩) એન્ટીરીબ્રીન ૦॥ થી એક ધઉભાર બે બે કલાકે મોઢામાં નાંખી ઉપર પાણી પીવા આપવું. છમાસથી ૧ વર્ષ સુધી ૦॥ ધઉભાર પ્રમાણે કુલ ત્રણ વખતથી વધારે ન આપવુ.

(૪) સુરે ખાર ૫ ધઉભાર
સુવાનું પાણી ૧॥ તોલા.
કપુરનું પાણી ૧ તોલો

મેળવી ચમચી માપે ૧ વર્ષ થી પાંચ વર્ષ સુધી એ પ્રમાણે કલાક કલાકે ચમચી આપવી. પરસેવો આવી જાયતો વધારે દવા ન આપવી.

(૫) ગરમ પાણીમાં થોડો કારબોલીકએસીડ (૫ રતલ પાણીમાં ૨ રૂપીયા ભાર કારબોલીકએસીડ અગર તેટલુંજ ટારપેન્ટાઇનનું તેલ ઉમેરી) તેની નાસ મોટાં બાળકને આપી શકાય.

ઉલટી બંધ કરવા સારૂ

(૧) સોડા ૫ ધઉભાર
સુવાનું પાણી ૨॥ તોલા

મેળવી ચમચી માપે અરધી કલાકે

(૨) કપુરનું પાણી ૨॥ તોલા.
ચમચી માપે કલાક કલાકે

એ પાણી શી રીતે બનાવવું તે દવા બનાવટના વિશયમાં આપેલ છે.

(૩) સોડા ૧૦ ધઉભાર.
બીસ્મથ ૩ ,,

મેળવી પડીકી સરખે હીસ્સે ૬ કરવી. અને તેમાંથી એક એક પડીકીની

દવા બચ્ચાના મેાંઢામાં નાંખવી ઉપર પાણી પીવા આપવું. ૭ માસથી એક વર્ષના બાલક માટે ૨ પડીકાં ઘણાં છે. ૨ વર્ષ સુધી ત્રણ પડીકાં આપવાં. એથી મેાટી ઉમરે ૪ કે ૭ પડીકાં બે કલાકને આંતરે આપવાં.

હરષ. (૧) ગરમ પાણીમાં સાકર સાથે ચાહ બનાવી તેમાં સેાનામુખી (મીંઢીઆવળ) તેાલેા ૦ાા નાંખી જરા ઉકાળવી. એ પ્રમાણે સેાનામુખીની ચાહ બે ત્રણ દિવસને આંતરે એક વખત લેવી. તેમાં લવીંગ તજ એલચી નાંખી શકાય.

(૨) બેઠાડુ ન રહેવું, હરવું ફરવું પરસેવેા થાય ત્યાંસુધી મહેનત કરવી.

(૩) દુધ અગર કાંજી ખીંચડી અને દુધ એવેા હલકેા ખેારાક રાખવેા. રાતને વખતે ખાસ કરીને હલકેા ખેારાક રાખવેા.

(૪) સેાનામુખીનેા મુરબ્બેા અથવા શીરેા અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાંથી મળે છે. તે ૧ તેાલેા એકાંતરા લેવેા. અગર બેચાર દિવસને આંતરે લેવેા.

(૫) તેજ માફક ગંધકનેા મુરબ્બેા લઇ શકાય. ઉપર લખેલી બન્ને દવાએા ઝેરી નથી.

(૬) કેલેામલ ૩ થી પાંચ ઘઊંભાર જેટલું દર અઠવાડીએ લેવું. મેાઢામાં નાંખી ઉપર પાણી કે ચાહ લેવી.

(૭) તીખાં ૧૫ દાંણા, જીરૂં અરધી ચમચી બન્નેને ખાંડી બારીક ભુકી કરી તેમાં મધ મેળવીને રાતે સુતી વખતે ચાટવું, હમેશ વાપરવાથી પણ સારૂંછે.

(૮) હરસને લગાડવા માટે ઘણી દવાએા મળે છે પણ તે સર્વે ઉપર લખેલ ઇલાજ કરતાં હલકી છે. દવા લગાડવાથી થેાડેાજ ગુણ છે. બેઠાડું ન રહેવું એ ઉત્તમ છે. હમેશ ઝાડેા ઊતર્યા પછી ઠંડુ પાણી છાંટવું.

(૯) અન્ગ્વેન્ટમ ગેલીકમ એાપીએા નામે મલમ દવા વેચનારને ત્યાંથી મળે છે તે સારેા છે.

(૧૦) હરષને માટે જો લેાહી પડતું હેાય તેા તુરત ઈલાજ કરવેા. ઠંડુ પાણી છાંટવું, ખેારાક હલકેા રાખવેા; ફટકડી ૨૦ ઘઉંભારને અરધેા રતલ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને છાંટવું બરફ લગાડવેા; ઈન્દ્રજવ ૩૦ થી ૬૦ ઘઊંભાર લઇ તેને વાટી છાશ કે દહીં સાથે લેવા એથી વિશેષ ઈલાજ માટે ડાક્તરની સલાહ લેવી.

પ્રદર (ધેાળી અંગ ભાંડ છેટ). સ્ત્રીએાને ધેાળું પાણી વહેછે તે.

(૧) મેંદુર હમેશ પાંચ ઘઊંભાર જેટલું જમ્યાપછી લેવું. (૨) ફટકડી ૨૦ ઘઊંભાર ને એક રતલ ઠંડા પાણીમાં મેળવી તેની પીચકારી

અગર મલમલનું કપડું તેમાં બોળીને તેનાં પોતાં મુકવા હમેશ કાઢી નાંખવા.
(૩) સ્યુગરલેડ ૫ ઘઉંભાર અરધા રતલ પાણીમાં ઉપર પ્રમાણે (ફટકડી પ્રમાણે) વાપરવું કોઇ પ્રકારે ખાનગી ભાગને ઇજા થાય તેમ ન કરવું.

લઘુ-આર્ત્તવ (હરમહીને રૂતુ (અભડછેટ અથવા અટકાવ) થોડો આવતો હોય તે.

(૧) મંડુર હમેશ પાંચ ઘઉંભાર જેટલું એક બે માસ સુધી લેવું

(૨) એળીયાની ગોળી લોહ સાથે પીલ એલોઝએટ ફેરાઇ. હમેશ અગર એકાંતરા પાંચ ઘઉંભાર જેટલી લેવી રૂતુના સમયમાં લેવી. અને તેપછી એકાદ અઠવાડીયું જારી રાખવી. એમ એક બે માસ જારી રાખવી.

(૩) સારો ખોરાક આપવો

(૪) માલ્ટ ટાઇન ચમચી એક દૂધ સાથે. હમેશ અગર એકાંતર રાતે સુતી વખતે લેવું.

પીડીત આર્તવ રૂતુ આવતી વખતે દુખાવો થાયતે.

તેનાં ઘણાં કારણો છે. તેનો ઉપાય ડાકટરની સલાહ પ્રમાણે કરવો જોઇએ. તોપણ નીચેની દવા સામાન્ય ઉપયોગ માટે ઠીકછે.

(૧) અફીણ ૧ ઘઉંભાર,
માંયાંનો ભુકો ॥ તોલો
કોકમનું ઘી અગર મીણ જરૂર જેટલું
તેની સોગઠી બનાવી યોનીમાં પહેરવી. એક જુલાબ લેવો.

(૨) સ્યુગર લેડ ૫ ઘઉંભાર.
ગરમ પાણી ૧ રતલ.
મેળવી તેનાં પોતાં યોનીમાં મુકવાં.

પાન્ડુરોગ (ફીકું લોહી)

(૧) મંડુર હમેશ પાંચ ઘઉંભાર પ્રમાણે એક બે માસ સુધી આપવું

(૨) ફેરાઇ કારબોનાસ સેકેરેટા ૫ ઘઉંભાર પ્રમાણે હમેશ એક વખત; એ દવા ઓ લેવાથી દસ્ત કાળા રંગનો આવે તેની ફીકર ન રાખવી. તે કોઇ પણ ઝેરી નથી. હરવું ફરવું મેહેનત કરવી. હવા બદલ કરવી. સારો ખોરાક ઘી, બદામ વિગેરે આપવું.

સુવાવડ દરમીયાન તાવ, દુખાવો.

(૧) ખાટલામાં પગ બેસતા દેવું પડી રહેવાથી ઠીક છે: પેટપર (પેડુના બાગપર) કપડાની ગાદી બનાવીને મુકવી. અને તેપર એક પાટા પેડુથી નાબીનો બાગ ઢંકાય તેવડો પકતો કમરે બાંધવો; બચ્ચાને ધવરાવવું. ખોરાક દુધનો આપવો. દર બે કલાકે દુધ અરધો કે એક પ્યાલો (થોડુ થોડું) આપ્યા કરવું. ૨૪ કલાકમાં ૨ થી ૫ રતલ આંપવું. તેમાં દોષ નથી. પાચન નબળું હોય તો ગાયનું દુધ આપવું.

(૨) ક્વીનીન સલફાસ (કોઇલીન) હમેશ પાંચ ઘઉંભાર જેટલું પાણી સાથે આપવું. આખા દિવસમાં દસ ઘઉંભાર સુધી આપી શકાય.

(૩) ખાનગી બાગને ગરમ પાણીથી સાફ કરવા. અગર પોટાસ પરમેન્ગનાસ ૫ પાંચ ઘઉંભાર લઇ એક રતલ ગરમ પાણીમાં મેલવી, તેથી ખાનગી બાગને હમેશ બે વખત ધોવા. પ્રસવ થવામાં મેહેનત પડી હોય તો એ દવા અવસ્ય વાપરવી.

(૪) નબલાઇ ન હોય તો કેલોમલ ૫ ઘઉંભારનો જુલાબ એક આપવો.

(૫) પેડુપર ટરપેન્ટાઇનનું તેલ લગાડી શેક કરવો. અગાઉ કહેલ પટાની ઉપર શેક લગાડવો. એજ તેલ ખાનગી બાગને લગાડવું.

સુવાવડ પછી નબળાઇ દુખાવો રહેતો ખોરાક હલકો રાખતાં સાથે ક્વીનીન અને મંડુર દરેક ૫ પાંચ ઘઉંભાર જેટલું લઇ મેલવી હમેશ જમ્યા પછી લેવું. માફક ન આવે તો એકાંતરા લેવું. શરદ વસ્તુ ન ખાવી. નીચે ભોંઇપર ન બેઠા રહેવું, નીચે ન સુવું. શરદ પવનમાં ન જવું. ઠંડુ પાણી શરીરને ન લાગવા દેવું માલટાઇન હમેશ એક ચમચી પ્રમાણે દુધસાથે લેવુ. દરેક સુવાવડ પછી લેવાય તો પણ સારૂં છે.

ક્ષય (ખેન રોગ.)

સારો ખોરાક, સારી હવા, અને કૌવતની દવાની જરૂર છે. ઊપાય તુરત થવો જોઇએ, દરદ વધ્યા પછી ઉપાય ચાલતો નથી. ગામ બહાર કે ડુંગરપર સારી હવામાં રહેવું. દુધ પુષ્કળ આપવું. સુધરેલા દેશમાં એ દરદમાટે ખાસ મકાનો બનાવવામાં આવેછે. તેને સેનેટોરીયમ કહેછે. તેવું કદી હાજર હોય તો ત્યાં રહેવું. સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવું જોઇએ. હવા જરા સુકી અને તાજી સારી છે. દરીયાથી પાંચ કે દસ માઇલ છેટેની હવા સારી છે દરદ શરૂ થતાં જે ગુણ લાગેછે તે પછી નથી લાગતો માટે જરાપણ વહેમ લાગે કે તુરત હવા બદલ કમતીમાં કમતી છ માસ સુધી કરવો: બને તેટલું હાલવું ચાલવું. સવારે દુધ લીધા પછી બહાર

ચડાના ભાગમાં જેમકે ડુંગરની ટેકરી જેવા ભાગ તરફ જવું. અને અગીઆર બજે પાછા આવવું. એ દરદમાટે કેટલાએક પાંચ કે ૧૦ ગાઉ સુધી હમેશ જાય છે. ચાલવાનું બને તો ઉત્તમ છે. નહીંતર ઘોડે કે ગાડીમાં જવું. ઓછામાં ઓછું એક બે માઇલ તો જવુંજ જોઇએ. દરદીનો બલગમ (કફ) ચેપી છે તેને અલગ વાસણમાં ઝીલી તેમાં ચુનો કે રાખ મેળવી છેટે નાંખવાં. દરદીએ જ્યાં ત્યાં થુકવું નહીં. દવામાં દુધ, બદામ, કોડલીવર તેલનું છાતીપર માલસ; માલટાઇન. ટેરલ પેટ્રોલીયમ ઇમલશન સારાં છે અને તે એકાદ વરસ સુધી જારી રાખવાં. નાનું બાલક હોય તો ધાવને સોંપવું, અગર ગાય અગર બકરીનું દુધ આપવું. કેમકે ધવરાવવાથી શરીરને નબળાઇ આવેછે. એ દરદવાળી ઓરત થોડો વખત અલગ રહે તો સારૂં છે. કેમકે તેને ગર્ભ રહેવાથી નબળાઇ આવેછે. બંધેચ હવામાં રહેવું નહીં. મકાનમાં ઉપરને મજલે સુવું બેસવું.

પેસાબમાં ગરમી.

(૧) ચીનીકબાબ અરધો તોલો લઇ તેની બારીક ભુકી કરી. ઠંડા પાણીસાથે હમેશ એક કે બે વખત લેવી.

(૨) પોટાસ સાઇટ્રાસ તે ઝેરી નથી. તે ૩૦ ઘઊંભાર લઇ ૧૦ તોલા પાણીમાં મેલવી હમેશ એક વખત અગર બે વખત સવાર સાંજ લેવું. (પીવું) તેમાં સાકર જરા નાંખવી ત્રણ ચાર દિવસ સુધી લેવું.

(૩) ખોરાક દુધ કે કાંજીનો રાખવો.

મીઠાં લીંબુ, દ્રાક્ષ (લીલી અગર ગાંધીની દુકાનની કાળી દ્રાક્ષ) પોપૈયું અનનાસ, સંતરૂં, જાંબુ, કરમદા ગુલાબનો શરબત લેવાં. દહીં, છાશ, દુધ અને પાણી અરધ ભાગે, તે પણ સારાં છે.

કબજીઅત (મોટી ઉમરે)

(૧) કેલોમલ ૩ થી પાંચ ઘઊંભાર, મોઢામાં નાંખી ઉપર પાણી કે ચાહ પીવી.

(૨) કાકલ્સ પીલ્સ ૧ અગર બે રાતે ઠંડા પાણી સાથ.

(૩) સોનામુખીનો શીરો ૨ તોલો.

(૪) ચાહ બનાવી તેમાં સોનામુખી ાા તોલો નાંખવી. તેમાં એલચી, લવીંગ, તજ આકૂકશર નાંખવાં. કપડેથી ગાળીને પીવું.

(૫) વીલાયતી મીઠું રૂા. ાા થી ૧ ભાર, પાણીમાં મેળવીને.

(૬) કબજીઅતની આદત હોય તો હમેશ સવારે ઠંડુ પાણી એક ગલાસ લેવું અને પા કલાક હાલવું ચાલવું.

ચાંદાં માટે [લગાડવું.

ખાનગી ભાગનો સોજો ચાંદાં

(૧) બોરીક એસીડ ા તોલો માખણ ૦ા તોલા સાથે મેળવી

(૨) ચાંદી કે ગરમીના બીમારી હોયતો) કેલોમલ ૩ ઘઉં ભાર ભભરાવવું અગર માખણુ સાથ મલમ કરી લગાડવો.

(૩) કેલોમલ ૩ ઘઉં ભાર

ચુનાનું નીતર્યું પાણી (અગાઉ કહ્યા માફક બનાવી) ૧૦ તોલા લેવું. તેમાં ન. ૩ વાળી દવા મેળવી. એક કાચના વાસણમાં રાખવી તેમાં મલમલના કપડાના પોતાં બોળીને લગાડવાં.

સોજો.

સ્યુગર લેડ ૫ ઘઉં ભાર

ગરમ પાણી ૧૦ તોલા

મેળવી તેમાં મલમલ ભીંજવીને પોતાં મુકવા. એક જુલાબ આપવો.

દવાઓ.

ઘણે ભાગે દેસી અને સામાન્ય દવાઓ લખેલી છે તોપણ દવાઓનું માપ ઉમર પ્રમાણે કેટલું રાખવું તે વિશે.

દવાઓ આપવામા નાની મોટી ઉમરે ઉમરના પ્રમાણમાં દેવી જોઇએ તેને માટે નીચેના અંદાજ પ્રમાણે આપવી. મોટી ઉમરે જેટલી દવા અપાતી હોય તેનાથી

(૧) એક વરસની અંદરના ને દશમા ભાગની $\frac{1}{10}$

(૨) એક વર્ષથી ત્રણ વર્ષ સુધીને $\frac{1}{6}$ છઠા ભાગની

(૩) ચાર વર્ષ થી દશ વર્ષ સુધીને $\frac{1}{4}$ એટલે ચોથા ભાગની.

(૪) દશ થી બાર વર્ષ સુધીનાને $\frac{1}{3}$ ત્રીજા ભાગ.

(૫) ૧૨ થી પંદર વર્ષ સુધીનાને $\frac{1}{2}$ અરધ ભાગ

(૬) પંદર વર્ષ ઉપરના ને મોટી ઉમરના પ્રમાણે દાખલા તરી કે પીલાયતી એરડીયું અઢી તોલા મોટી ઉમરે દેવાય છે તો દશથી પંદર વર્ષ સુધીમાં સવા તોલો ને ચાર વર્ષ થી દશ વર્ષ સુધી નાને દશ આના ભાર અને એક થી ત્રણ વર્ષ સુધીમાં આશરે છ આની ભાર અને એક વર્ષથી નીચે આશરે ચાર આની ભાર આપવું.

અ

રેચક (જુલાબની)

(૧) એરડીયું તેલ (ઉમર પ્રમાણે અરધી ચમચીથી અઢી તોલા સુધી)

(૨) કેલોમલ (અરધા ઘઉં ભારથી પાંચ ઘઉં ભાર સુધી.
(૩) વીલાયતી મીઠું (૧૦ ઘઉં ભારથી સવા તોલા સુધી)
(૪) સોના મુખીનું શરબત (અરધી થી ચાર ચમચી સુધી).
(૫) માના (સાઠ ઘઉં ભારથી અઢી તોલા સુધી)
(૬) ગ્લીસેરીન (એક ચમચીથી ચાર ચમચા સુધી)
(૭) એળીઓ (ત્રણથી પાંચ ઘઉં ભાર) એ નં. ૭ વાળી દવા બેજીવવાળી સ્થિતિમાં ન આપવી.
(૮) આલુ બુખાર
(૯) રેવંચીનો શેરો ૩ થી ૧૦ ઘઉં ભાર સુઠ, ગોળ સાથે
૧૦ ગરમાળો (પા તોલાથી બે તોલા સુધી પાણી સાથે ઊકાળીને.

ઊપરમાંની નં. ૧, ૪, ૫, ૬ તથા ૧૦ તેમજ નં. ૨ ની દવા બચ્ચાઓ માટે સારી છે.

આ ઊપરાંત મોટી ઉમરનાને માટે રેચક દવાઓ કબજીયતના વિષયમાં જુઓ.

કૃમીઘ્ન (પેટમાં જીવડા હોયતે મારનારી) તેહરકોઇ આપ્યા પછી તુરત જુલાબ દેવોજોઇએ

૧ સેન્ટોનીન (એકથી ત્રણ ઘઊ ભાર)
૨ કાળીજીરી (પાંચથી ત્રીશ ઘઊંભાર)
૩ પેપીઆનો છીર (એક ચમચીથી એક મોટા ચમચા સુધી મધ સાથે)
૪ પીતપાપડો (તેની છાલ કાઢીને પાંચથી દશ ઘઊભાર જેટલો) પાણીમાં વાટીને આપી શકાય.

ચપટા પાટી જેવા કૃમી માટે–
૧ દાડમના મુળની છાલનો ઉકાળો અથવા તેની ભુકી પા થી એક તોલા સુધી.
૨ કપીલો ત્રીશ ઘઉં ભારથી અરધા તોલા સુધી સાકર સાથે.
૩ મેલ ફર્ન એકસટ્રેકટ લીકવીડ પંદરથી ત્રીશટીપાં દૂધ સાથે

તાંતણા જેવા કૃમી માટે
૧ કેલોમલ અરધાથી પાંચ ઘઉંભારસુધી.
૨ મીઠાનું પાણી પીવું, એક ચમચી મીઠું ને વીશ તોલા પાણી સાથે મેળવી તેનાથી ઝાડાની જગોને ધોવી. એજ પાણી પાંચ તોલા લઇ ઝાડની જગોએ પીચકારી માટે વપરાય.

પરસેવો લાવવા નીકળવા ૧ બાફ—સહેવાતા ગરમ પાણીમાં એક ચમચી રાઇનો ભૂકો નાંખો તેમાં ગોઠણ સુધી દશ કે પંદર મિનિટ સુધી પગ બોળવા. ઉકળતા ગરમ પાણીમાં રાઇનો ભૂકો નાંખી એક ખુરશી નેતર ભરેલી હોય તેની નીચે મૂકવું અહીં તે ખુરશી ઉપર બીમારને બેસાડી અગર બચ્ચા ને સુવરાવી કપડેથી લપેટી બાફ પંદરમિનિટ સુધી આપવી. મોઢાનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો

૨ એન્ટીફીબ્રીન અરધાથી એક ઘઉંભાર જેટલું કલાક કલાકને અંતરે મોઢામાં નાંખી ઉપર ચાહ કે પાણી પાવું. બાળકને કુલ બે ઘઉંભારથી વધારે ન આપવું

૩ સુરોખાર પાંચ ઘઉંભાર અઢી તોલા પાણી સાથે મેળવી ચમચી માપે કલાક, કલાકે બાળકને પસીનો આવે ત્યાં સુધી આપવું.

૪ પાંચ તોલા પાણીમાં કપુર ૦। પાતોલો (એકકલાક સુધી) રાખીને કપુર કાઢીલઇ તેપાણી કલાક કલાકે ચમચી માપે બાળકને પીવા આપવું.

જ્વરનાશક અરડુસો અરડુસી તેમાંથી હરકોઇના પાંદડાં કે લાકડું પાણી સાથે વાટી ગળી પીવા આપવું. મધ સાથે. એક દિવસની દવામાટે તે હરકોઇનાં પાંદડાં બે કે ત્રણ પુરતાંછે.

૨ લીમડાની અંતર છાલ અગર તેનાં પાંદડાં પાણી સાથે વાટીને ઉપર પ્રમાણે.

૩ ગળો (લીમડાની) (એક કટકો પાણી સાથે વાટીને) ચમચીમાપે અગર તેનું સત્વ ૫ ઘઉંભારથી ૩૦ ઘઉંભાર જેટલું મધસાથે.

૫ જુલાબ એક આપવો. રાતે મીઠા તેલનો લેપ. ઉપરની હરકોઇ દવા તાવ હોય તે વખતે પણ આપી શકાય. તાવ ઉતરેથી કવી નાઇન અરધાથી પાંચ ઘઉંભાર જેટલું ઊમર પ્રમાણે આપવું.

ઊપર લખેલી સર્વે દવા એકી વખતે નહીં વાપરતાં તેમાંની હરકોઈ એક વાપરવી.

૨ પેટપર પટ્ટે ફલાલીનનો બાંધવો. આખુ પેટ ઢંકાય તેવડો જોઇએ

૩ કેલોમલ બચ્ચાં માટે અરધા ઘઉંભારથી એક ઘઉંભાર સુધી. મોઢામાં નાંખી પાણી પાવું

૪ પેટપર શેક ટરપેન્ટાઇનનુ તેલ લગાડવું.

૫ ટરપેન્ટાઇનનું તેલ લગાડવું.

૬ ફુદીનીનું પાણી પીવા આપવું.

૭ પીપર મીટનું પાણી ચમચી માપે અથવા પીપર મીટની ટીકડી મોટી ઉમરે ખાવા આપવી અથવા તે પાણીમાં ઘસી પીવા આપવી.

પાચક સુવા, વરીઆળી, સુંઠ અગર કરીઆતું હરકોઇ પા તોલો લઇ પાણીમાં ઉકાળી ચમચી માપે પીવા આપવું. (બાલક માટે) મોટી ઉમરે વધારે લેવું.

૨ નારંગી અથવા મીઠા લીંબુની છાલ થોડો વખત ગરમ પાણીમાં રાખી તે પાણી ચમચી માપે આપવું. બાદીના વિષયમાં કહેલી હરકોઇ દવા. નારંગી અગર મીઠા લીંબુનો રસ ચમચી માપે.

૩ સોડાનું પાણી. સોડા પા તોલો પાંચ તોલા પાણી સાથે ચીમચી માપે મોટી ઉમરે એક ચમચી વાપરવું

૪ લીંબુના રસમાં એક ઘઉંભાર કોઇલીન મેળવીને; મીઠું લીંબુ ન મળીશકે તો ખાટું લીંબુ વાપરવું અને તેમાં જરા સાકર ઉમેરવી.

નિદ્રા લાવનાર કપુરનું પાણી પરસેવા લાવવાના વિષયમાં લખેલ છે તે મુજબ કરી ચમચી માપે; અથવા અફીણ એક ઘઉંના આઠમા ભાગ જેટલું બાળક માટે ઘણીજ જરૂર હોય તોજ કોઇ કોઇ વખત વાપરવું હમેશ ન આપવું.

કફ કાઢનાર કપુરનું પાણી અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે

પલ્વીસ એપીકેક રેડીકસ એકથી ત્રણ ઘઉંભાર

લોબાનનાં ફુલ પાંચથી ૩૦ ઘઉંભાર મધ સાથે.

જેઠી મધ અથવા તેનો શેરો

(બાલક માટે પાણીમાં ઘસીને પાંચ તોલા ચમચી માપે),

અરડુસી એકે ત્રણ પાંદડાં પાણીમાં વાટી મધ સાથે (૦ા તોલો)

અતિવિશ પાણીમાં ઘસીને અથવા તેની ભૂકી ત્રણ ઘઉંભાર પ્રમાણે

છાતી પર શેક ગરમ દુધ અગર ચાહ પીવી.

ગરમ પાણીમાં ટરપીનટાઇન એક ચમચી નાંખીને તેની નાસ લેવી.

(એક વાદળીને એ દવાના પાણીમાં બોળી તેની વરાળ સુંઘાડવી)

ઝાડો રોકનાર ૧ ચુનાનું પાણી ચમચી માપે ૭ વખત અગર પીવાના દુધ

સાથે ત્રીજે ભાગે અગર સમભાગે મેળવીને.

૨ બાલીનો ગર્ભ અથવા તેનું પ્રવાહી સત્વ હરકોઇ અરધી ચમચીથી એક ચમચી જેટલું દર ત્રણ કલાકે.

૩ પલ્વીસક્રીટી (એરોમેટીક) દવાખાનેથી મળી શકે (અફીણ વગનો) ત્રણ ઘઉંભારથી ત્રીશ ઘઉંભાર સુધી.

૪ ચાક એક ચપટી લઇ તજનું પાણી અઢી તોલા મેળવી ચમચી માપે બે બે કલાકે

૬ બીસ્મથ સબ (નાઇટ્રેટ) એક ઘઉં ભારથી ત્રણ ઘઉભાર સુધા મોઢામા નાંખી પાણી પાવું.

૭ અફીણનું ½ ઘઉંભાર પાણી સાથે અગર સુવાના પાણી ૨॥ તોલા સાથે મેળવી. ચમચી માપે આપવું.

તરશ મટાડનાર ૧ શરબત (ગુલાબ, અંજીર, કે દડમનો) મીઠું લીંબુ નારંગી આલુ, બુખાર, દાડમ, દ્રાક્ષ.

ચીનીકબાબ અગર વાવડીંગના થોડા દાણા પાણીમાં વાટીને ચમચી માપે; મધ અને પાણી. અરધાં તોલા મધ ૨॥ તોલા પાણીમા મેળવીને

ઉલટી મટાડનાર ૧ ચૂનાનું પાણી સોડાનું પાણી ફુદીનાનું પાણી લોબાનનું પાણી (લોબાનનેજરા શેકી પાણીમાં નાંખી તેપાણી વાપરવું) ચમચીમાપે. અગર લોબાનના ફુલ ૫ ઘઉભાર તથા સોડા ૫ ઘઉંભાર ને ૫ તોલા ગરમપાણીમાં મેળવીને; મોટી ઉમરે લોબાનનાં ફુલ ૩૦ ઘઉંભાર ને સોડા એક ચમચી લેવાં. લીંબુનો શરબત, વાવડીંગનું પાણી ચમચી માપે: બરફ ચુસવાથી; તેમાંથી હરકોઇ ઉપર લખેલા દરેક પાણીનુ ચમચી માપ રાખવું.

ઉલટીકરાવનાર (૧) ગરમ પાણી ૧૦ થી ૨૦ તોલા સાથે ચપટી રાઇ અથવા મીઠું નાંખી પીવા આપવું. (૨) મીંઢાળનો ગર્ભ; (૩) રેવંચીનો શીરો; (૪) ગળામાં આંગળી નાખવાથી.

દુર્ગંધ નાશક (૧) ચૂનો, (૨) ચૂનાનું પાણી, (૩) હીરાકસીની ભુકી અગર તેનું પાણી (પાંચ રતલ પાણીમાં ૨॥ તોલા હીરાકસી) (૪) હરકોઇ જાતનો ધૂપ, (૫) ડામરની ધૂમાડી (૬) સગડી રાખવાથી,

(૭) ફીનાઇલ એક ભાગ ને સોભાગ પાણીમાં મેળવીને, (૮) લીમડાના પાન કે લાકડાની ધુમાડી.

સોજા ઉપર લગાડવામાટે (૧) કપુર પાતોલો, અફીણ એક ધડીભાર ફટકડી ાા તોલો પાણી સાથે વાટીને; (૨) સુગરલેડ પાંચ ધડીભાર દશતોલા ગરમ પાણીમાં મેળવીને પોતાં મુકવાં (૩) શેક કરવો, (૪) બરફ લગાડવો. (૫) ટીન્કચર આપોડીનનો લેપ (૬) તાંજલજો, કોથમીર, રતાંજલી, સુખડ, સોનાગેરૂ સમભાગે પાણીસાથે મેળવી તેનો લેપ.

પૌષ્ટીક (૧) કેમીકલ ફુડ આધી ચમચીથી એક ચમચી (૨) માલટાઇન, (૩) મંડુર, (૪) પાચન કરનારી હરકોઇ દવા (૫) ફેરીફાર બોનાસ સેકરેટી પાંચ ધડીભાર પ્રમાણે (૬) કોડલીવરનું મરદન તેલનું

ખેંચકે તાણ બંધ- કરનાર ૧ ગરમ પાણીની બાફ-

૨ કપુર, હીંગકે અજમા હરકોઇનુ પાણી

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે બનાવી ચમચી માપે.

ખોરાસાની અજમા ૫ ધડીભાર ને ૫ તોલા ગરમ પાણીમાં ચોળી કપડેથી ગળીને ચમચી માપે. દર અરધીકલાકે. ખોરાસાની અજમા શીવાયની કોયપણ દવા ઝેરીનથી; માટે કપુર એક કટકી હીંગ એક કટકી અને અજમા અરધી ચમચી લઇ તેમને એકઠાં ખાંડી મેળવી પાચ તોલા ગરમ પાણીમાં અરધી કલાક સુધી પલાળી કપડેથી ગળીને ચમચીમાપે આપવું. ફકત અજમો અને પાણી મેળવી અરધી કલાકે આપ્યાકરવું. (બીજી વસ્તુ હાજર નહોય તો જુલાબ: કેલોમલ અને સેન્ટોનીન દરેક ૧ધડીભાર આપવો. '

મલમ ૧ બોરીક એસીડ } હરકોઇ એક મોટી ચપટી લઇ માંખણ
૨ જસતનાં ફુલ (કાંસાજણ) } સાથે મલમ કરવો. ચાંદા ૧ ખરજવાં અલાઇ તથા ગુમડામાટે વાપરવો. અલાઇ માટે સ્યુગરલેડ પાંચ ધડીભાર પાણી એક રતલ મેળવી તે લગાડયા કરવું.

૩ ગંધક એક ચપટી મીઠા તેલકે સાદા મલમ સાથે,મેળવી ખસ માટે વાપરવો. સુખડનુ તેલ વપરાયતો સારૂંછે

૪ ઘાનુંતેલ ૧ કારબોલીકએસીડ એક તોલો મીઠું તલનુંતેલ ૪૦ તોલા મેળવીને બાટલીમાં રાંખવું ૨ તે નૈબની શકે તો મીઠા

તેલને સારી રીતે ગરમકરી કપડેથી ગાળીને બાટલીમાં રાખવું. તે વાપરવું

૪ સાદો મલમ:-મીણને એક વાટકામાં ગરમ કરી તેમાં તેટલુંજ મીઠું તેલ ઉમેરીથોડો વખત રાખવું એટલે મલમ થશે મીણ અને તેલ સમભાગે લેવાં.

કાનની દવા. બોરીક એસીડ કાગળની ભુંગળી મારફત ફુંકવો.

ટરપેન્ટાઇન નું તેલ ૫ ટીપાં નાંખવું

મલમના વિશયમાં કહેલ ઘાનું તેલ પાંચ ટીપાં. પરૂમાટે એ હરકોઇ વાપરવી.

ચસકામાટે - શેક; લોબાનનું તેલ, ગરમ કરેલ મીઠું તેલ, હીંગનું પાણી, લવીંગનું કે લવેંડરનું તેલ બે કે ત્રણ ટીપાં તેમાંથી હરકોઇ વાપરવું.

આંખની દવા.

૧ બોરીક એસીડ પાંચ ઘઉભાર (સુમારે એક મોટી ચપટી લઇ ૨ાા તોલા ગરમ પાણીમાં મેળવી તેનાં ટીપાં ત્રણ વખત.

૨ બોરીક એસીડ ભરણની માફક આંજવો.

૩ જસતનાં ફુલ " " "

૪ અફીણ ૧ ઘઉભાર ફટકડી એક ચપટી બન્નેને થોડા પાણી સાથે મેળવીને બહાર ચોપડવી.

૫ બોરીક એસીડની એક ચપટી ગરમ પાણીમાં નાંખી તેથી શેક કરવો.

મોઢામાં લણા વવાની દવા.

૧ ટન્કણખાર.
૨ બોરીકએસીડ.
૩ કાથો.
૪ ચીનીકબાબ.
૫ ગુંદનું પાણી.

} હરકોઇ એક ચપટી મધસાથે મેળીને. ગુંદનું પાણી આંગળી નખ સહિત સાફ ધોઇને તેવતી લગાડવું. (ગુંદ ૦ા તોલો ૧ તોલા પાંણીમાં મેળવીને વાપરવું.

પેસાબની ગરમી.

૧ ચીનીકબાબ.
૨ નાગકેશર.
૩ કપુર.
૪ સુરોખાર.

} હરકોઇ એક ચપટી (મોટી પાંચ ઘઉભાર જેટલી) ૨ાા તોલા પાણી સાથે મેળવી બાળક માટે ચમચી માપે.

ચીનીકબાબ ૦ાા તોલો ભુકી સાકર સાથે પાંણીથી ઉતારવી (મોટી ઉમરે).

જાંસુ અંજીર મીઠું લીંબુ આપવું.

જખમપર લગાવવાની
૧ બોરીક એસીડની ભુકી એક ચપટી.
૨ ધાનું તેલ અગાઉ કહેલ. (જુઓ મલમનો વિશય.)
૩ ગરમ કરેલ તેલ. ૪ મલમલનું સાફ કપડું રૂ કેરેશામ બાળીને.

પોટીસ.
૧ અલસી. ૪ ધંતુરાનાં પાન. } હરકોઇ.
૨ ધઉ. ૫ એરંડાનાં પાન.
૩ લીંબડાનાં પાન બાફીને.

ગુમડા માટે નં. ૨ તથા ત્રણ સારાં છે.

છાતીપર પોટીસ માટે અલસી વધારે સારી છે.

પોટીસ ચામડીપર ન લગાવતાં કપડાના બેવનામાં રાંખવી. એટલે કે અરધ કપડામાં પોટીસના પદાર્થને પાથરી બાકીનું અરધ કપડું તેપર વાળી દેવું. અલસીને (જેવડા ભાગપર લગાવવી હોય તેટલી (૧૦ તોલાથી એક રતલ જેટલી જરુરે જેટલી) પ્રથમ શેકવી. પછી તેને જરા ખાંડી બકડીયામાં ચુલે ચડાવી અંદર પાણી નાંખી નરમ કરવી. થોડી રાઇની ભુકી નાંખવાથી વધારે સારી થશે. પછી તેને કપડાપર અરધમાં બીછાવીને અરધ કપડું વાળી દઇ જ્યાં લગાવવી હોય તેપર મુકવી. ઠંડી થએ બીજી લગાડવી. એક વખત લગાડેલ હોય તેજ પદાર્થ બીજી વખત ગરમ કરીને લગાડવામાં હરકત નથી.

શેક. (૧) ગરમ પાણીમાં ફલાલીન બોળી નીચોવીને સોજા કે ગુંમડા માટે.
(૨) એક વાસણમાં પાણી એક રતલ અને ખસખસના પોસ (રૂા. ૫ થી ૧૦ ભાર) ઉકાળી તે વાસણપર ચારણી મુકી તેમાં ફલાલીન રાખી તેમાં વરાળ આવેથી તેનો શેક. પેટપીડ કે સોજા માટે તો સારોછે.
(૩) કપડાની પોટલીથી.
(૪) કાચ અગર બનેતો રબરના સીસામાં ગરમ પાણી ભરીને તેથી શેકવું.

દરદીના કફ એક માટીના વાસણમાં ઝીલવાં.
ઝાડાની વ્યવસ્થા. તેમાં (ફીનાઇલ ૧ ભાગ સો ભાગ પાણી).
એવો પ્રવાહી બનાવી થોડું અગાઉથી નાંખી મેલવું તે ન બને તો ચુનો અગર રાખ દાબવી. ઘરથી છેટે નાંખવાં. હીરાકસીનો ભુકો તેજ પ્રમાણે વાપરી શકાય. જ્યાં ત્યાં કફ કે ઝાડો ન કરવો.

ચેપવાળાં કપડાં શી રીતે સાફ કરવાં.
૧ પાણીમાં બે ત્રણ કલાક સુધી ઉકાળીને તડકે ત્રણકલાક મુકીને સાફ કરવાં.તેમાં ફીનાઇલ મળે તો થોડું(રાતોલાનાંખવું).
૨ તડકે ૬ કલાક રાખવાં.

૩ રસકપૂરનું પાણી (આગાઉ મરકીના વિષયમાં કહેલ પ્રમાણે બનાવી) તેમાં ધોવાથી; અથવા કારબોલીક સાબુની કડકી ઊકળતા પાણીમાં નાખી તેમાં ધોવાથી.

મકાન શાફ કરવા માટે.	(૧) સગડી; ડામરની ધુમાડી, લીમડાની ધુમાડી; બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાથી (૨) રસકપુરના પાણીથી (૩) ચુનેથી. ધોળવું. (૪) ગંધકની ધુમાડી. (૫) લોબાન, કપુર, ડામર, ગંધક, સુખડનો મિશ્ર ભૂકો ધુપ માટે.
ચેપ નાશક સામાન્ય સાધનો.	તડકો, દેવતા, ઉકલતું પાણી, ચુનાનું પાણી, ફીનાઈલનું પાણી, રસકપુરનું પાણી, દુર્ગંધપર છાંટવા માટે હીરાકસી, ચુનો, રાખ, કારબોલીક પાવ્ડર, ધૂળ, પરમેન્ગનેટઓફ પોટાસનું પાણી (રા તોલા પાણીમાં ૫ ઘઊંભાર એ દવા) પ્રમાણે.

મચ્છર માટે. ગ્યાસલેટ તેલ (કેરોસીન ઓઇલ) ખાબોચીયામાં રેડવું, ખાબોચીયા માટીથી પુરવા. તુલસી તકમરીયાનો છોડ રાખવો. લીમડાની ધુમાડી. પોટાસ પરમેન્ગનાસ ખાંબોચીયામાં પાંચ ઘઊંભાર નાખવું. ઇત્યાદી.

આજારીની માવજત.

(NURSING).

૧ આજારી અથવા દરદીને પોતાને મકાને રાખવાથી આરામ થાયછે કે ઇસ્પીતાલમાં રાખવાથી સારૂં થાય છે?

ખરૂં છેકે બીમાર માણસને પોતાના મકાનમાં સગાં વહાલાં પાસે રહેવાથી વધારે સુગમતા વાળું લાગે છે. અને સામન્યરીતે સારી હવા વાળું મકાન હોય તો તેમ કરવામાં કશી અડચણ નથી. તો પણ દરદનો પ્રકાર ધ્યાનમાં રાખી એમ સમજવાનું છેકે ઇસ્પીતાલમાં આજારીની જે માવજત અને વખતસર દવા દારૂથી સંભાળગત રહી શકવાનો સંભવ સ્વાભાવિક રીતે રહેછે તે ઘણી વેળા ખાનગી મકાને બની શકતું નથી. ઘરમાં શુદ્ધ હવા, વિઘ્ન દૂર કરવાનાં સાધનો નોકરોની બહોળાશ વિગેરે મળી શકે તો સામાન્ય રીતે પોતાને મકાને રહેવું એ આજારીને વધારે સારૂંછે. વળી દરદીને આરામ થવામાં કેટલાંક સાધનો ઇસ્પીતાલમાં મળી શકે છે, કે જે ખાનગી મકાને હાજર ન થઇ શકે.

૨ દરદ મટાડવા માટે દવા ઉપરાંત કેટલીએક બાબતો જરૂરની છે. તે ગૃહિણીને જાણવા લાયક હોઇને આ સ્થલે લખેલી છે; તે એકે દવા પીવા અગર લગાડવાથી જે ગુણ થાયછે તેને મદદ કરવા માટે કેટલીક સંભાળગત અથવા માવજત રાખવી જોઇએ. એ માવજતની ખામીને લઇને, દવા આપતાં છતાં પણ આરામ થવામાં વિલંબ થાયછે, મોટી ઇસ્પીતાલોમાં બીમારની સામાન્ય સંભાળગત માટે દાઇ અથવા નર્સ રાખવામાં આવે છે અને તેમનું વર્તન સ્તુતિપાત્ર હોય છે. એ ધોરણને અનુસરીને આ દેશની નિરુદ્યમી સ્ત્રીઓ એવા નિર્દોષ ધંધા તરફ દોરાય તો તેમણે દેશની સારી સેવા કરી એમ કહી શકાય. ગામગીલ્લા અને સંસારની કથણીમાં ગુંચવાઇ રહેવા કરતાં જેમનાથી બની શકે તેમને માટે એ સારો માર્ગ છે. અને તેમને ઉત્તેજન મળવું જોઇએ.

(૩). આજારીની માવજતમાં નીચે લખેલી બાબતો અવસ્યની છે. દરદીનું બીછાનું, કપડાં, રહેવાનું સ્થલ કે મકાન, દરદીનો ઝાડો પીશાબ, કફ શ્લેષ્મ ઉલટી વિગેરેની વ્યવસ્થા, કપડાં શુદ્ધ કરવાં, દવાનો ઊપયોગ, ખોરાક વિગેરે જાણવાની જરૂર છે. તે વિશે ઘણી વેળા બેદરકારપણું અથવા અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે તે દૂર થવાની જરૂર છે. બીમારને આરામ થવા માટે ઊપરને લગતી બાબતોનો આ નીચે ટુંક હેવાલ આપેલો છે તે ધ્યાનમાં રાખવા.

(અ) આજારીને રહેવાનું સ્થળ અને હવા.

અગાઉ ઘરની બાંધણીના વિષયમાં કહેવામાં આવેલ છે તે પ્રમાણે દરેક સાજા મનુષ્યને કમતીમાં કમતી ૮ થી ૧૦ ફુટ લાંબી, તેટલીજ પહોળી અને તેટલીજ ઊંચી જગ્યા જોઇએ. સામાન્ય રીતે છસો ઘનફુટ જગ્યા દરેક સાજા માણુસ દીઠ, હવાના આગમન માટે બારી જાળી હોય તો પુરતી છે. એથી ઓછી જગ્યા હોય તો હવા બગડવાનો સંભવ રહે છે. વળી એટલું પણ યાદ રાખવું કે સાજા માણસના શરીરમાંથી, શ્વાસ દ્વારા, ચામડી મારફતે, થુંક પરૂ ઇત્યાદિ રસ્તે શરીરનો મલીન પદાર્થ હવા અને વરાળ રૂપે હમેશાં દરેક ક્ષણે નીકલ્યાજ કરે છે. તે ઝેરી છે. તે ઝેરી વાયુ તુરત વિખેરાઇ જાય અને એકઠો ન થવા પામે માટેજ જગ્યાની બહોળાશ અને હવાનું આગમન પુરતાં રાખવાં જોઇએ. મુકાબલે આજારીના શરીરમાંથી શ્વાસ દ્વારા, ચામડી દ્વારા કફ, ઝાડો, પીસાબ અને ઉલટી દ્વારા, સાજા માણસના કરતાં વધારે મલીન પદાર્થ નીકલે છે અને તેથી હવા તુરત બગડવા સંભવ છે. એપ્રમાણે હવા ન બગડે એટલાજ ખાતર બારી જાળીની સગવડતા સાથે, દરદીઓના ખાટલા ઇસ્પીતાલમાં છેટે

છેટે રાખવામાં આવેછે. તેમને અમુક અંતરે ન રાખતાં ખીચો ખીચ રાખવામાં આવે તો હવા બગડે છે, અને દરેક દરદી માટે એક હજાર ઘન ફુટ જગ્યા અગર ૧૫૦૦ ઘન ફુટ જગ્યા ઓછામાં ઓછી રાખવામાં આવે છે. પોતાના ખાનગી મકાનમાં પણ એજ પ્રમાણે આજારી માટે ૬૦૦ થી હજાર ઘન ફુટની જગ્યા જોઇએ એટલેકે સારી હવાવાળો ઓરડો જોઇએ. અને તેમાં બારી જાળી અને ડબલાં હોવાં જોઇએ. પવનની ધીમી લેહેરથી કશી હાની નથી. એટલુંજ નહી પણ ધીમો મધુરો પવન દરદ મટાડવામાં મદદગાર છે. બહુ ટાઢો પવન અથવા ઘણા જોસ ભર આવતો પવન સહન ન થઇ શકે તે માટે બારણા પાસે બરૂનો કે કપડાનો ચક રાખવો. સંધીવા; મુઝારો, પેટપીડ. સોજા શ્લેષ્મ અને તીક્ષ્ણ એટલે શરૂ થતી ખાસી એ દરદોમાં ટાઢો પવન ન લાગવા દેવો અને જરૂર પડે તો એક સગડી બાજુ પર રાખી હવા જરા ગરમ થવા દેવી. રાત્રીએ પણ બારી બારણાં સઘળાં બંધ ન કરવાં.

(બ) બીછાનું—કોઇપણ માણસ આજારી થતાં તેને તુરત થોડાં ઘણા આરામની જરૂરછે— રંક કે રાય, ગરીબ કે ધનવાન, નોકર કે શેઠ — બાળક અથવા મોટું— ચોર કેદી કે શાહુકાર ગમે તે હોય તેને દરદના પ્રમાણમાં થોડા ઘણા આરામની જરૂર છે. એટલેકે તેને કામ કાજથી મુક્ત મળવી જોઇએ. તેમ નથવાથી દરદ વધેછે. બીમાર કેદી પાશે પણ મજુરી ન કરાવવી જોઇએ. અબોલ પ્રાણી જેમકે બળદ, ઘોડું ગધેડુ ઊંટ હાથી લુલાં કે પાકેલા કાંધ કે ચાંદાં કે બાદા વાળાં હોય તેમને પણ ભાર ભરવો તે પણ ઘાતકી પણું છે. દરદીનું બીછાનું સ્વચ્છ અને સાદુ રાખવું. આરામ થવા માટે કીમતી બીછાનું અવસ્યનું નથી. ભોં ઉપર સુવા દેવું નહીં. હલકી કીમતનો પણ ખાટલો વાપરવો. અને

તે ખાટલા કે પલંગની આસપસા હાલી ચાલી શકાય એટલો માર્ગ રાખવો એટલેકે ભીંતને અટકીને નરાખવો. સુતરની પાટીવાળો સાફ ખાટલો, અને મેલ કે માંકડ વગરનાં ગાંદલું અગર ગોદડાં અગર સેત્રંજી ચાલી શકે ખાટલાને બદલે લાકડાની પાટ વાપરી શકાય. પગનું હાડકું ભાગેલું હોય તે માટેતો એવી લાકડાની પાટ ઊત્તમ છે. બીછાનું સ્વચ્છ જોઇએ; મેલ મુતર અને માંકડ વાળાં જુનાં ગોદડાં વાપરવા નહી. બાળક માટે સુતરની કે રેશમી પાટી ભરેલું પારણું કે ખાટલી ઠીકછે. દિવસ અને રાત ને માટે જૂદો જૂદો ખાટલો વાપરી શકાયતો વધારે સારૂં છે. અને બીછાનું તડકે રાખી હવામાં સુકવવાનું સહેલું થાય છે. અગાઉ બીમારીમાં વાપરેલાં કપડાં સાફ ધોએલાં ન હોયતો કદીપણ ન વાપરવાં.. અને તો મચ્છરદાની રાખવી. બીમારનો પલંગ હલે ચલે એવો

ન જોઇએ એટલે કે સ્થીર જોઇએ. અને જમીનથી આશરે દોઢથી બે ફુટ ઉંચેા જોઇએ. ખાટલા નીચે શેક કદી ન રાખવેા. એ બાબત શેકના વિષયમાં લખાએલ છે.

બીછાનું—ગાદલાં

ઓાદડાં ત્રણ ચાર દિવસે તડકે રાખવાં, પાછ પરૂ વાળાં કપડાં તુરતજ કાઢી સાફ કરાવવાં. તેમને ઊના ઉકલતા પાણીમાં ધેાઇ, ફીનાઇલના લેાશનમાં ધેાઇને સુકવવાં. બીછાનાની ચદ્દર કે એાછાડ ન બગડે માટે એાછાડની જગ્યાએ, ગાડીમાં જડવાનું રેાગાન વાળું કાળું કે લાલ રંગનું કપડું આવેછે તે પાથરવું. અને તેને પાણીના પેાતાથી હમેશ સાફ કરવું. એ કપડાની ઘણી જાત છે તેમા દાણાએા વાળું રશીયન કપડું વધારે ટકાઊ અને સાફ હેાય છે.

(ક) પેાશાક અથવા કપડાં.—ગાજ ફ્લાનલ આજારીના પેાશાક માટે ઉત્તમ છે. શરીર પુરતું ઢંકાય તેવું, વજનમાં હલકું બનેતેા ઊનનું અગર સુતરાઊ કપડ વાપરવું. કપડાની જાત કરતાં તે સાફ સ્વચ્છ હેાવું જોઇએ એ વધારે જરૂરનું છે. માણસ આજારી થતાં તુરતતેનાં મેલાં કપડાં કાઢી નાંખવા અને સાફ વસ્ત્ર આપવા અને તે બે ત્રણ દિવસે બદલાવવાં.

(ડ) દરદ ન છુપાવવું.—દરદને છુપાવવાથી અગર તેને માટે બેદરકાર રહેવાથી તે વધે છે. માટે તુરત ઇલાજ કરવેા જોઇએ.

(એ) પ્રથમેાપચાર—એટલેકે દરદ થતાં વેત તુરતજ વૈદકી મદદ મળવા પહેલાં દરદીને આરામ આપવેા, બીછાનું આપવું, હલકેા પચી શકે તેવેા ખેારાક આપવેા હલકેા જુલાબ આપવેા, મેલાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. સહન થઇ શકે તેા તુરત ગરમ પાણીથી નવરાવવું. જખમ હેાયતેા તેને તુરત સાફ કપડાનેા પાટેા બાંધવેા ઇત્યાદિ. તુરત થવું જોઇએ. એગ્રહિણીને જાણવા જેાગ છે. આંખના દરદીને અંધારામાં રાખી ગરમ જથે શેકી આંખને પડદેા બાંધવેા.

મળ મુત્ર ઝીલવા માટે ખાસ બનાવેલાં વિલાયતી વસણેા મળે છે. તે હાજર ન હેાયતેા માટીનાં વાસણેા જેમકે કુંડા કે દાથરી કે લેાટેા વાપરી શકાય. પીશાબ રાખવા માટે બને તેા કાચની સીસી અગર તે નજ મળે તેા લેાટેા વાપરવેા આજારીના બીછાના નજીક દેવદારની પેટીની એક બાજુમાં મેાટું ઘીંધ પાડી તે નીચે કુંડું રાખો ઝાડાં માટે વાપરી શકાય. એજ પ્રમાણે વધારે સુઘડતાવાળુ થવા ખાતર વીલાયતી જાજરૂ માંટે બેઠકની પેટી (કમેાડ) આવે છે તે મળી શકેતેા વાપરવી. ઝાડા તથા પીશાબનું વાસણ જેટલી વખત ઝાડા કે પીશાબ

કરવામાં આવે. તેટલી વખત તુરત સાફ કરવું. તેમાં માટી ધૂળ અગર રાખ અગર એથી પણ ઉત્તમ વીલાયતી દુર્ગંધ નાશક ભુકી (ડીસઇન્ફેકટન્ટ પાવડર) આવે છે તે દરેક વખતે નાંખવી. સવારથી સાંજ સુધીનો મળ એકઠો કરવાથી ઘણી દુર્ગંધ થાયછે. દરદી જ્યાં ત્યાં ભોં ઉપર કે ભીંત ઉપર થુંકે અને કફ કાઢે એ દેખાવ ઘણો ગંદો હોવા ઉપરાંત ભય ભરેલો છે. દરદીનું થુંક પરૂ કફ જે ભોં અગર ભીંતને લાગેલું હોય છે તે થોડા વખતમાં સુકાઇ જાય છે અને તેની બારીક ભુકી થઇ હવામાં ઉડી શ્વાસમાં માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે. એ હકીકત આશ્ચર્ય જેવી લાગે પણ ખોટી નથી; નજીવી લાગે પણ મહત્વની છે. માટે દરદીનો કફ પરૂ ઝીલવા માટે રાખ, ધૂળ, ચૂનો અગર ઉપર કહેલો દુર્ગંધ નાશક પાઊડર સમેત ઠાથરી વાપરવી. અને તે પદાર્થ તુરત દૂર નાંખવો. કેટલાએક રૂમાલમાં થુંકે છે રૂમાલમાં કફ કાઢે છે રૂમાલમાં નાક છીંકે છે એ પણ ખોટું છે ઝીડાની માફક માણસનો કફ નિષ્ટા રૂપ છે તે કપડામાં સંઘરવાથી હાની છે. અગર તો કપડું તુરત બાળી નાંખવું જોઇએ અથવા આકરા ગરમ પાણીમાં સાફ ધોઇને તડકે રાખવું. સુગમતા ખાતર કફ ઝીલવા માટે કાગળના રૂમાલ જપાન તરફથી આવે છે તે સારા દેખાવડા હલકા અને સસ્તા છે એવા રૂમાલ આદેશમાં પણ બની શકે. એ કાગળના રૂમાલ ન મળે તો છેક હલકો ચીનાઇ કાગળ કફ લૂછવા માટે વાપરવો. કાગળનો રુમાલ કે ચીનાઈ કાગળ વપરાશ બાદ તુરત છેટે લઇ જઇ બાળી નાંખવો. હરકોઈ પ્રકારે કફ ભોંપર કે પથારી પર કે ભીંતપર ન પડવો જોઇએ. કદિ અકસ્માત્ પડેતોદૂર કરી ચૂનેથી સાફ કરવું.

(જી) ખોરાક. (૧) દરદીને યોગ્ય ખોરાક આપવો જોઇએ. ઘણે ભાગે મંદગીમાં પ્રવાહી ખોરાક સેહેલાઇથી પચી શકે તેવો છે. તે માટે દૂધ દૂધની-કાંજી, ચોખાની કે ઘઉંની રાબ, થુલી, જવની રાબ ઈત્યાદિમાંથી ડાકટરની સલાહ પ્રમાણે આપવું. હરકોઇ જાતની પણ બીમારીમાં દૂધ અપથ્ય નથી. અને તે તુરત મળી શકે એવું છે. માટે ડાકટર હાજર ન હોય તોપણ દુધ અગર કાંજી આપવા કશી અડચણ નથી.

(૨) ખોરાક નિયમસર આપવો. ન ખાઇ શકે તો ગમચે ગમચે આપવો. વધારે પડતી આકરી મંદગી હોય અને જીભ સુકી લાગે તો દર બે કે ત્રણ કલાકે નવટાંકથી પાશેર જેટલું દુધ આપ્યા કરવું. મુંઝારો અગર કમળાની બીમારીમાં પણ દુધ આપવા કશી અડચણ નથી.

(૩) ખોરાક તાજો હલકો જોઇએ જેમ આરામ થવા માંડે તેમ તુરત ભારે અન્ન ન આપવું. દુધ તાજું અને ગળેલું અને શેળભેળ વગરનું ચોખ્ખું જોઇએ. ગાય અગર બકરીનું દુધ વાપરવાં. ભેંશનું દુધ નાના બાળક સિવાય મોટી ઊમરનામાટે વાપરી શકાય કેમકે મુકાબલે તે જરા ભારે છે.

(એચ) દવાનો ઉપયોગ. પીવાની કે લગાડવાની દવાનો ઉપયોગ વખતસર થવો જોઇએ. દવાઓ હમેશાં કાચના વાસણમાં રાખવી એ ઉત્તમ છે.

કેમકે દવાની અંદરના રસાયણી પદાર્થો ધાતુનાં વાસણને લાગતાં દવા કસાઇ જાય છે. અને ધાતુનો અંશ દવામાં આવેછે. તે વખતે હાની કરેછે. કાચઉપર તેવી અસર થતી નથી. કાચનું વાસણ ન મળી શકે તો રીતું માટીનું પણ સારૂ વાસણ અગર પાંદડાનો દુનો કે પડીઓ વાપરવો. દવા પીવામાટે પણ કાચની પ્યાલી વાપરવી. બાળકમાટે છીપની ચમચી અગર ચોખું રૂ દવામાં બોળી તેના ટીપાં મોઢામાં નાંખવાં. દવાનું વાસણ બુચથી કે લાકડાના ડટ્ટાથી બંધ કરવું કાગળ કે કપડાનો ડુચો એ કામમાટે ન વાપરવો. પીવાની અને બાહાર લગાડવાની દવા અલગ અલગ રાખવી. અને ન સમજાય તો તુરત ખુલાસો મેળવવો. રમતા બાળક અટકી ન શકે તેમ રાખવી જોઇએ.

(આઈ) મકાન શુદ્ધિ દરદ મટેથી દરદીએ વાપરેલાં ખાટલો, બીછાનું અને પહેરવાનાં કપડાં તુરત ધોવરાવી બે ચાર રોજ તડકે રાખવાં

મકાનને વાળી ઝાડી ભોં તળીયા સહીત ચૂનો છંટાવવો ચેપી દરદો જેમકે સીલી ઓરી રતવા, ક્ષય ચેપી શ્લેશ્મ એ દરદો માટે તો ખાસ એ પ્રમાણે કરવું અને તે ઉપરાંત એક રતલ ડાંમર અને તેટલોજ ગંધક એક દાથરીમાં બાળી ઘરમાં તેની ધુમાડી કરવી.

(જે) રોગોપશમન કાળ (દરદ મટયા પછી નબળાઇનો વખત) (convalescence)

દરદ મટેથી એકદમ નહી પચી શકે તેવો ખોરાક ન આપવો થોડા રોજ હલકો ખોરાક જારી રાખવો. એકાદ માસ કે પખવાડીયુ, અગર તો મોટા દરદ માટે છ માસ સુધી આરામની જરુર છે. દરદ મટેથી થોડો વખત આરામ લેવાની બાબત આપણા દેશી લોક સમજતા નથી. કેટલીક વખત ટુંક પગારની નોકરીને લઇને અગર ધંધા અર્થે એ પ્રમાણે તુરત કામપર જવું પડે તોપણ થોડો આરામ અવશ્યનો છે બીમારી મટેથી સારી હવામાં થોડો વખત આરામ અને અમલચેહેન કરવાનું ગર્ભ શ્રીમતો અને ધનવાનો પણ યોગ્ય ન માને તો ગરીબ કંગાલોનો શું દોષ ! દરદ મટયા પછી પણ થોડો વખત નબળાઇ રહે ત્યાંસુધી હવા બદલ હલકો ખોરાક અને જુજ (ખોરાક પચે તેવી) મહેનત રાખવી તુરતમાં સાજા થએલા મનુંષ્યો માટે સુધરેલા દેશોમાં ખાસ મકાનો સારી હવામાં બનાવેલાં હોય છે. તે ન હાજર હોય તો કોઇ સારી હવાવાલે ગામ જવું જોઇએ.

(કે) હવા બદલ—અમુક દરદોમાં હવા બદલથી સારૂં થાય છે. જેમકે ઝેરી તાવ, સંધીવા, મરકી, ક્ષય, દમ, મરડો વિગેરે. જરા સુકી અને સ્વચ્છ હવા જેમકે સમુદ્રથી આશરે ૧૦ થી ૨૦ માઇલ છેટેની હવા ક્ષયના દરદી માટે સારી છે અગર તો ડુંગરની હવા ૧૫૦૦ ફીટ સુધી ઊંચાઇની ઠીક છે. દમના આજારી માટે તેમજ મુંઝારા માટે શરદ હવા સારી નથી. સંધીવા માટે જરા ગરમ હવા પસંદ કરવા જેવી છે.

(એલ) બાહ્યોપચાર—જેમકે બહાર લગાડવાની દવાં, શેક, પોટીસ, બાફ કી રીતે આપવાં તે માટે અગાઊ દવાના પ્રકરણમાં લખાએલ છે

સ્વાભાવિક પ્રસવની માવજત.

૧ ગર્ભવંતી અને પ્રસુતાની માવજત વિશે અગાઉ કહેવાએલું છે. તે તરફ વાંચનારનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં સુવાવડ સંબંધે વર્તન ઘણે ભાગે એવું તો કઢંગું છે કે અજ્ઞાન દાઈ અથવા સોયાણી. બંધેચ હવા વાળુ મકાન કે ઓરડો અને જુના કપડાં એ સાધનોથી સુવાવડનો વખત નિર્વિઘ્ને જાય, અને દરદની ઉત્પતિ ન થાય એ **કુદરતનીજ ફતેહ** માનવાજેવું છે.

૨ ઉપરથી જણાશે કે કુદરતથી એટલે કે સ્ત્રીના શરીરની અંદર પુરાં પાડેલાં સાધાનોથી સ્વાભાવિક રીતે પ્રસવ થાયછે. **અને તેને મદદ કરવાની થોડીજ જરૂર રહેછે.** તે સાથે એવું પણ યાદ રાખવું કે સારાં હવા વાળું મકાન, સ્વચ્છ કપડાં અને બીજી રીતે માવજતથી પ્રસુતાને થતી વ્યાધિઓ અટકી શકે છે તે વિશે ગૃહિણીને જાણવા જોગ બાબત આ નીચે આપવામાં આવેલી છે,

૩ પ્રસવનો સમય જેમ નજીક આવે તેમ નીચેની બાબત યોગ્ય તજવીજ રાખવી જોઇએ.

(૧) સ્વચ્છ મકાન અને સ્વચ્છ કપડાં ખાટલો તથા બીછાનું. ધાબળા વિગેરે. હાજર રાખવાં.

(૨) શેક માટે ઇંટો. સગડી રબરની થેલી વિગેરે.

(૩) ધ્રાનું તેલ એક રતલ અગર ઉકાળીને ગાળેલું તલનું તેલ એક રતલ એક સાફ બાટલીમાં રાખવું.

(૪) **પેટબંધન** બાલક જન્મેથી તુરતજ માના પેટપર બાંધવાનું તે માટે સ્વચ્છ માદરપાટ અગર જીનનું કપડું આશરે ૨॥ ગજ લાંબું સવા ગજ પહોળું. તથા દુધ (ગાય અગર ભેસનું) રતલ બે હાજર રાખવું.

(૫) નાળ બંધન માટે હીરનો મજબુત દોરો કાતર; ગરમ અને ઠંડું પાણી દરેક એક મણ; ટુવાલો સાબુ અને ફાનસ બત્તી અને બને તો ઘડીઆળ હાજર રાખવાં જોઇએ.

(૬) પ્રસવનો વખત જેમ નજીક આવે તેમ તે સ્ત્રીને હલકો પચી શકે તેવો ખોરાક અને બને તેટલી હાલવા ચાલવાની કસરત હમેશા અરધી કલાકને હિસાબે અવસ્ય રાખવી.

(૭) **તેણીને કબજી અત ન થવા દેવી.** અને પ્રસવના વખત અગાઉ બે ત્રણ દિવસે એરડીયા તેલ આશરે ૨ થી ૨॥ રૂ. ભાર ને પાશેર દુધ સાથે અગર ચાહ સાથે મેળવીને જુલાબ આપવો. આ કામ અવસ્યનું છે. મળ બંધથી પ્રસવનું લંબાણુ થઇ સ્ત્રીને ઘણી પીડા થાય છે માટે ઉપર પ્રમાણે હલકો જુલાબ આપવામાં કશી ધાસ્તી રાખવી નહી. સ્ત્રીને પ્રસવનો કાળ ક્યારે આવશે અથવા તો છોરૂ કયે દીવશે અવતરશે તે માટે નવમાસ વ્યતિત

થએથી સ્ત્રી વર્ગ સામાન્ય રીતે અટકળ બાંધી શકે છે, આ સંબંધમાં એક ગણત્રી એવી છે કે;

રૂતુ બંધ થવાની તારીખથી ત્રણ માસ પાછલ ગણી તેમાં ૭ દિવસ ઉમેરવાથી પ્રસવનો સમય આવશે. દાખલા તરીકે કોઇ એક સ્ત્રીને આગસ્ટની ૩ તારીખે રૂતુ બંધ થએલું છે તો તેને આગસ્ટથી ત્રણ માસ પાછલ ગણતાં મે માસની તા. ૩ તેમાં ૭ ઉમેરતાં, આવતા મે માસની ૧૦ મી તારીખ લગભગ પ્રસવ થવો જોઇએ એવો અંદાજ ઘણે ભાગે ખરો પડે છે.

કોઇ સ્ત્રીને છોકરો કે છોકરી આવશે એ બાબત અનેક કલ્પનાઓ આ દેશમાં તેમ બીજા દેશના વિદ્વાન તબીબો કરે છે પણ હજી સુધી એ બાબત કેવળ કલ્પનાની લીટીની હદમાંજ છે. એટલે કે મુકરર કહી શકાતું નથી. સ્ત્રી પુરૂષમાં જેનું બળ વધારે તે જાતિની સંતતિ થાય છે એમ સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે.

૮. પ્રસવ શરૂ થાય ત્યાંથી ઓર પડી જાય તે દરમીયાનના વખતને **પ્રસવકાળ** કહે છે. તે ઘણે ભાગે ૨ થી ૮ કલાકનો છે અને તે મુદત દરમીયાન પ્રસવક્રીયા થાય છે તેના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવે છે.

૧. આંકડી શરૂ થાય ત્યાંથી તે પાણીનો ડઇઓ ફુટવા સુધીનો વખત. **પ્રથમ ભાગ.**

૨. ડઇઓ ફુટે તે પછીથી બાળક અવતરે ત્યાં સુધીનો વખત. **દ્વીતીય ભાગ.**

૩. ઓર પડવાનો વખત. **તૃતિય ભાગ.**

ઉપર પ્રમાણે ત્રણ ભાગ થયા તેમાં પ્રથમ ભાગને માટે ૨ થી ૬ કલાક બીજા ભાગને માટે ૨ કલાક અને ત્રીજા ભાગને માટે પા કલાકથી અરધો કલાક સામાન્ય રીતે જોઇએ. કેટલીક વખત એથી ટુંક મુદતમાં પણ પ્રસવ થાય છે. **પરન્તુ એ મુદતથી વધારે વખત જાય તો સ્ત્રીની શારીરીક નબળાઇથી અગર તો બાળકની અસ્વાભાવિક સ્થીતિછે લંઇને પ્રસવકાળ લંબાય છે એમ માનવું અને તુરતજ યોગ્ય ડાકટરની સલાહ લેવી જોઇએ. તેમાં વિલંબ કરવો એ મુર્ખાઇ છે. જણનાર સ્ત્રીને તાવ ન ચડે તે પહેલાં, તેની જીભ સુકી ન પડે તે પહેલાં, તેમજ તેની વીંણ છેક નબળી ન પડે તે પહેલાં ડાક્ટરની સલાહ લેવી જોઇએ.**

પ્રસવક્રીઆના ઉપર પ્રમાણે ત્રણ ભાગ થયા તે દરેક માટે કેવી જાતનું વર્તન રાખવું તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રથમ ભાગમાં એટલે આંકડી શરૂ થતાંથી પાણીનો ડઇઓ ફુટતા સુધીમાં જણનાર સ્ત્રીને હરવા ફરવા દેવું એ મુદત દરમીયાન તેણે પડી રહેવાની

જરૂર નથી વીણ વધતી જાય તેમ તેને વાતો કરાવવી. કાંઈપણ દવા આપવાની જરૂર નથી. કદી જરૂર હોય તો ડાકટરની સલાહ હોય તોજ આપવી. વીંણ જોસબંધ વધેથી તેને ખાટલા કે બીછાનાપર જવું અને ડાબી બાજુ પડયા રહેવું. ડઇઓ ફુટયા પછી વીંણુ વધતી જાય તેમ જણનાર સ્ત્રીને રાડ કે ચીસ પાડવાની છુટ છે ખાટલાને મથાળે એક કપડું બાંધી તે પકડી રાખી જોસથી ઝાડે કરવાની માફક **કરાંજવું અને સેાયાણીએ પેડુંના ભાગપર દાબવું.** તે ઊપરાંત જેમ પ્રસવ નજીક આવે તેમ સ્ત્રીના ખાનગી ભાગ અને તે નીચે સાંધણનો ભાગ ઝાડાની જગ્યા સુધી છે તે પર તેલ સારી રીતે લગાડવું પ્રસવ થએથી બાળકનું નાળ અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે બાંધવું અને તેને શરીર જે જરબી જેવો પદાર્થ વળગેલો હોય તે કપડેથી અને તેલના માલસથી દૂર કરી આંગ પોતી નાખવું અગર તો ગરમ પાણીથી નવરાવી સ્વચ્છ ઢીલાં કપડાં પહેરાવી અલગ સુવડાવવું. ઓર પડવા માટે મદદની જરૂર સ્વભાવિક રીતે નથી અને નાળને ખેચ તાણ કરવી નહીં ઊત્તમ ઉપાય એજ છે કે બાળક અવતરેથી તેની યોગ્ય માવજત બીજી સ્ત્રીને સોંપી દાઇ અગર સોયાણીએ જણનાર સ્ત્રીના પેડુપર તુરતજ દાબવું. પેડુપર હાથના અંગોઠો અને તર્જનીથી દાબવાથી રબરના દડા જેવા આકારનું ગર્ભાશય અંદર જણાશે. તેને અંગોઠો અને આંગળીથી (મસળતા હોઇએ તેમ) દાબવું. આશરે ૫. કલાકથી અરધી કલાક સુધી એ પ્રમાણે દાબ્યા કરવું એટલે ગર્ભાશય સંકોચાઇને ઓર તથા મુએલું લોહી હશે તે તુરત પડી જશે. તેમ થએથી તુરત પેટપર પેટબંધન અગાઊ કહ્યા મુજબ બાંધવું સ્ત્રી નબળી જણાય તો તેને દુધ આપવું. બીછાનામાં પડી રહેવા દેવી. **બીછાનામાં પણ બેસવા ન દેવું.** ધાબલો ઓઢાડવો. સેક કરવા. સુંઠ, તજ, લવીંગ, પીપર દરેક બે આની ભાર લઇ ચાહ સાથે ઉકાળી સમભાગે દુધ મેળવી તુરત પીવા આપવી. પેડુપર ઈંટનો શેક કરવો. હાથ પગને ચંપી કરવી. દુધ પુષ્કળ આપવું. ક્વીનીન પાંચ ઘઊંભાર તુરત આપવું અને નબળાઇ હોય તો ૧૦ ઘઊંભાર સુધી આપવું. ગોળ સાથે તેની ગોળી કરીને આપી શકાય. એથી વિશેષ ઇલાજ માટે દાકતરની સલાહ લેવી.

જન્મ થયા પછી બાળક રડેછે કદી ન રડી શકે તે માટે અગાઉ ઉપાય કહેલા છે. તેમાંનો કૃતિમ શ્વાસ લેવરાવવામાટે વિશેષ ખુલાસો એવો છે કેઃ—

દાઇ અગર હરકોઇ સ્ત્રી જે પ્રસવ વખતે હાજર હોય તેણે બાળકના બન્ને હાથ કોણીના ઉપરના ભાગથી પકડી બાળકને જરા અધ્ધર લટકતું પકડી રાખવું. પછી તુરતજ એક મેજ કે લાકડાંની પાટપર તેને સુવડાવી તેના બન્ને હાથને તેની છાતીનાં બન્ને પડખાં સાથે દાબવા. આ પ્રમાણે બાળકને અધ્ધર લટકતું રાખવું અને તેની છાતીની બાજુ દાબવી એ બે ક્રિયા મળીને એક કૃતિમ શ્વાસ થયો. એ પ્રમાણે એક મીનીટમાં ૧૫ કૃત્રિમ શ્વાસથવા જોઇએ. એટલે કે એક મીનીટમાં ૧૫ વખત અધ્ધર રાખવું અને પંદર વખત તેની છાતીની બાજુઓ દાબવી, એથી શ્વાસ તુરત શરૂ થાસે. એ પ્રમાણે અરધી કલાક સુધી કર્યા કરવું.

મુર્છા.

કેટલીક વખત પડી જવાથી, જખમ થવાથી ગુમડું ફોડવાથી અગર બીજી કોઇ શસ્ત્રક્રિયાથી, અગર તો પેટ કે પેડુપર વાગવાથી, અગર મસ્તકપર લાગવાથી. માણસ એકાએક બેભાન થઇ પડી જાયછે સામાન્ય રીતે લોકો એ મુજબ પડી ગએલા માણસને તુરત બેઠો કરવા જાયછે અને તેને પકડીને બેઠો કરેછે તેમ તેની બેશુદ્ધિ વધેછે.

૧ ઉત્તમ એ છે કે તેને માથું નીચે રહે તેમ પડી રહેવા દેવો જોઇએ.

૨ તેની છાતી અને પેટપરથી કપડાંનો બોજો દૂર કરવો જોઇએ

૩ નાક મુખ સાફ કરી તેમાં અટોડી હોય તે કાઢી નાંખવાં જોઇએ.

૪ તેના મોઢાપર ઠંડું પાણી છાંટવું જોઇએ.

૫ તેને ખુલ્લી હવામાં ઊંચકી લઇ જઇ પંખેથી પવન કરવો જોઇએ અને શેક કરવો જોઇએ.

૬ મેલાવડો દુર રાખવો. હવા ખરાબ ન થવા દેવી.

૭ દુધ અગર ગરમ ગરમ ચાહ, અગર કોલન વોટર પાવી જોઇએ.

૮ લોહી વહેતું હોય તો તે વહેતા ભાગથી ઉપર મજબુત પટ્ટા પછેડીથી કે ફેંટાથી કે રૂમાલથી બાંધવો જોઇએ.

૯ તેને અંધારામાં રાખવો જોઇએ.

એ પ્રમાણે સામાન્ય માવજત કરવી જોઇએ.

પ્રાણી માત્રના ગળા વિશે બે નળ હોયછે તે બન્ને મોઢાની અંદરથી શરૂ થાયછે. તેમાંનો એક નળ ગોટાને લગતો છે તે દ્વારા શ્વાસ લેવાયછે તેને વાયુ નળ કહેછે તેની પાછળ બીજો નળ છે તે મારફતે ખોરાક ખવાયછે તેને અન્ન નળ કહેછે.

રક્તશ્રાવ. કોઇ માણસને લોહી વહેતું હોય તો તેને તુરત ઇલાજ થવા જોઇએ તે નીચે પ્રમાણે:—

૧ બરફ લગાડવો ઠંડું પાણી લગાડવું અગર ધારથી રેડવું. લોહી જામી ગયું હોય તો કદીપણ ન રેડવું.

૨ ઊનું આકરૂં પાણી રેડવું. પરંતુ લોહી જામી ગયું હોય તો નજ રેડવું.

૩ લોહી વહેતું હોય તેથી ઉપરના ભાગપર એટલે કે આંગળીમાંથી વહેતું હોય તો કાંડાથી ઉપર પગમાંથી વહેતું હોય તો તેથી ઉપરના ભાગપર મજબુત પાટાનો બંધ ખેંચીને બાંધવો અને જખમપર રૂ લગાડવું અને તુરત દવાખાને પહોંચતો કરવો.

૪ નખીયું તેલ રૂ. ૫ ભાર લઇ તેમાં રૂ ભીંજવીને જખમને લગાડવું.

૫ બીજું કંઇ ન બની શકે તો કપડું જખમપર વીંટવું અગર માટી દાબવી.

જખમી આદમીને બેઠો ન થવા દેતાં પડી રહેવા દેવો. અંધારામાં રાખવો બને તો અફીણનું એક ઘઉંભાર આપવું છાતીપર શેક કરવો દૂધ પાવું વિગેરે.

સુજ્ઞ વાંચનાર તરફથી કાંઈ ખુલાસા કે સુચનામાટે બલામણ થશે તો તુરત વધારો કરવામાં આવશે.

માતા અગર ધાવ વગરના બાળકને શી રીતે ઉછેરવું.

આ વિશે આગળ કહેવામાં આવેલ છે કે વિશેષ યાદ રાખવું કે નાનાં માં વગરના બાળકને ઉછેરવા માટે શાસ્ત્ર કારો એ ગાય બકરી અગર ગધેડીનું દૂધ પથ્ય માન્યું છે ગાયનું દૂધ માના દૂધ કરતાં ભારે પણ બકરી કે ગધેડીનું દૂધ હલકું અને પાચક છે. તેમાંમાં દરેક જગ્યા એ તુરતનું દોહોવાએલું તાજું દૂધ ઉત્તમ માનવું નાના બાળકને શી રીતે ધવરાવવું અગર દૂધ પાવું તે માટે નીચેનો અંદાજ ઉપયોગનો છે.

	ઉમ્મર.	કેટલાકલાકને આંતરે ધવરાવવું.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વખત.	દરેક વખતે કેટલું દૂધ.	૨૪ કલાકમાં કુલ દૂધ (તોલા). સરેરાસ.
૧	પેહેલું અઠવાડીઉં	દર બે કલાકે.	૧૦	૨॥ તોલા	૧૫ થી ૨૫
૨	એક માસની ઉમ્મર સુધી.	૨½ ,,	૮	૩ થી ૪	૩૦ થી ૩૫
૩	બીજે માસે.	સદર	૮	૫ થી ૭	૩૫ થી ૪૫
૪	૩ તથા ૪ માસ.	૩	૭	૧૦ થી ૧૨॥	૪૦ થી ૫૦
૫	૫ થી ૬ ,,	૩	૬	૧૦ થી ૧૫	૪૦ થી ૪૫
૬	૭	૩	૬	૧૫ થી ૨૦	૪૦ થી ૬૦
૭	એક વર્ષ.	ખીચડી ગો	ખા દુધમાં	ચોળી મ	સળીને.

—— નબળા બાંધાનાં અને સામાન્ય રીતે યુરોપના દેશ કરતાં આ દેશમાં બચ્ચાઓને પ્રમાણમાં ખોરાક થોડો જોઇએ છીએ.

ઉપરનું પ્રમાણ અંદાજ તરીકે ધ્યાનમાં રાખીને બાળકને નીચે પ્રમાણે દૂધ આપવું

૧. ગાયનું દૂધ એક વખતમાં ૨॥ થી ૫ તોલા તેમાં તેટલુંજ ગરમ પાણી અને એક ચપટી સોડા અથવા સાજીખાર અને તેટલીજ સાકર દૂધની સાકર (Sugar of milk) તૈયાર મળે છે તે મળેતો શ્રેષ્ટ છે અગર સાકરનું બુરૂ વાપરવું જેમ બાળકની ઉમર મોટી થાય તેમ પાણીનો ભાગ ઓછો કરવો. તે વિષે પ્રમાણ અગાઉ બુકમાં કહેલું છે એક વર્ષની ઉમ્મર થાય એટલે ચોખ્ખું ગાયનું દૂધ આપવું

૨. ઉમર પ્રમાણે માફક ન આવે અને દુધ પીવા પછી ઊલટી થાય તેમાં દહિ જેવો પદાર્થ નીકળે તો નીચે પ્રમાણે આપવું
   માયનું દુધ તેમાં તેટલુંજ સુવાનું અગર તજનું પાણી ઊમેરીને પીવા આપવું સુવાનું પાણી (ડીલ વોટર) અને તજનું પાણી દવાખાનેથી મળી શકે. અગર તો ૦ા તોલો સવા અગર તજની ભુકી લઇ તેને પાંચ તોલા ઉકળતા પાણીમાં પા કલાક રાખી ઉકાળી કપડેથી ગળીને વાપરવું.
૩. અગર તે પણ માફક ન આવે તો ગાયનું દૂધ અને ચૂનાનું પાણી સમભાગે મેળવીને આપવાં.
૪. ગાયનું દૂધ અને અગાઉ કહ્યા માફક જવનું પાણી કરીને સમભાગે મેળવી આપવાં.
૫. ગાયનું દૂધ અને સોડા
૬. „ „ ચપટી મીઠું અને ઊનું પાણી સમભાગે
૭. છેક નબળા બાલકને ગાયનુ દૂધ ઉકાળી તેની તર કાઢી નાંખી ને વાપરવું એ દૂધ પોષણ માટે હલકુ છે પણ નબળા બાલક માટે થોડા રોજ વાપરી શકાય
૮. બકરીનું દૂધ તાજું વસ્ત્ર ગાળ કરીને
૯. „ „ અને ચપટી સોડા
૧૦. ગધેડીનું દૂધ „ „
૧૧. નંબર ૮. ૯. ૧૦. નબળા બાલક માટે સારાં છે તેમાં સુવાનું પાણી કે તજનું પાણી એક ચમચી ઊમેરી શકાય
૧૨. સારા તન્દુરસ્ત બાંધાના બાળક માટે ગાયના દુધમાં મેલીન્સ ફુડ ચમચી મેળવી ઉકાળી તે આપવું.
૧૩. ઠરેલ દુધના ડબ્બા વિલાયતી મળેછે તેનું દુધ બાલકને પચી શકેછે. પણ તે ડબ્બો તાજો ખોલેલો જોઇએ. કેમકે બે ચાર રોજમાં તે બગડી જાયછે. માટે તાજા ખોલેલા ડબ્બાનું દુધ એક ચમચી અને આશરે ૭ તોલા ગરમ પાણી મેલવી થોડું થોડું આપી શકાય.

ઉપરમાં ક્રમસર જે ઉપાય લખ્યા છે તે જરૂર પ્રમાણે ઉત્તરોત્તર કરવાથી યોગ્ય ખોરાક મુકરર થઇ શકશે.

॥ નમઃશિવાય ॥

સમાપ્ત.

સૂચી પત્ર.

પ્રશ્નો.

વિષય યાદ રહેવા સારૂ દરેક સવાલને લગતી કવિતા બોલવા કહેવુ

૧ સ્ત્રી કેળવણી કેવી હોવી જોઇએ તે સંબધે દેશાઇ અંબાલાલ સાકરલાલનો અભિપ્રાય ગાઇ બતાવો અને તેનો સાર સમજાવો.

૨. કન્યાશાળાઓમાં શિક્ષકો તરીકે ફક્ત સ્ત્રીઓજ હોવી જોઇએ કે કેમ? આ બાબતમાં જસ્ટીસ રાનાડે શું કહે છે?

૩. શાળામાં ભણનારી કન્યાઓને વરસમાં બે ચાર વખત રસોઇનું કામ શીખવવું જોઇએ કે કેમ?

૪. ધર્મ સંબંધી ઉપદેશ ઘેર પોતાના માતાપિતા તરફથી મળવો જોઇએ કે નિશાળમાં? હિન્દુ મુસલમાન સર્વે એકજ માબાપ–પરમેશ્વરનાં–છોકરાં છઇએ નહિ વારૂ?

૫. સામાન્ય રીતે ઇશ્વિરની સ્તુતિ નિશાળમાં બોલાય એ ઊત્તમ છે એથી વધુ ધર્મની કેળવણીનો યોગ્ય શિક્ષક માતાપિતા છે એ ખરૂં કે ખોટું?

૬. કોઇ પુરૂષ અને સ્ત્રી પરસ્પર પરણુવા ચાહતા હોય અથવા તેમના માબાપ તેમના લગ્ન કરી આપવા ચાહતા હોય તો એમની ઉમર વચ્ચે કેટલો તફાવત આશરે જોઇએ?

૭. બાળ લગ્ન ન કરવાનું કારણ શું તે ગાઇ બતાવો.

૮. કેટલાએક સુધરેલા દેશોમાં સ્ત્રી પુરૂષ પુખ્ત ઉમરે પરણે છે અને આ દેશમાં ઘોડીઆમાંથી પરણે છે અથવા જન્મ પહેલાં પરણુવાનું મુકરર કરે છે એ રીવાજ સારો છે. જવાબ ના.

૯. વિદ્યાભ્યાસીને માટે ગૃહસ્થાશ્રમ પસંદ કરવા જેવોછે? ગાઇ બતાવો.

૧૦. હાલ કન્યાશાળાઓમાં જે વિષયો શિખવાય છે તેમાં કયા કયા વિશયોની ખામી છે તે તમે કહી શકશો?

૧૧. સ્ત્રીની કેટલી ઉમર પછી તે ગર્ભ ધારણુને લાયક થાય છે.

૧૨. બેજીવવાળી સ્ત્રીને હમેશાં કબજીઅત રહેતી હોય તો હલકો ખોરાક રાખવાં ઉપરાંત તેણે શું કરવું? સાદા ઉપાયો ગાઇ સંભળાવો.

૧૩. સ્ત્રી પુરૂષનાં લગ્ન કરતા પહેલાં તે બન્ને નિરોગી છે એવી ખાત્રી કરવામાં સારૂં છે કે કેમ? જવાબ ગાઇ સંભળાવો.

૧૪. બેજીવવાળી સ્ત્રીને કંઇ કઇ બાબત કરવી અગર ન ખાવી તે ગાઇ સંભળાવો

૧૫. ગર્ભવંતીએ તોલદાર કપડાં કે ઘરેણાં શા માટે ન પહેરવાં તે ગાઇ બતાવો.

૧૬. સ્ત્રી-પુરૂષના ખાનગી ભાગનું દરદ ઘણે ભાગે શાથી થાય છે. એવાં રોગ વારસામાં ફેલાય છે એ બાબત કવિતા બોલો.

૧૭. સ્ત્રીને પ્રસવ થવાના વખત મજીકમાં તેમે મળ બંધ હોય તો કોઇ. હલકો રેચ બતાવો.

૧૮. સુવાવડનો ઓરડો કેવો જોઇએ તે ગાઇ બતાવો.

૧૯. બાલક જન્મે કે તુરત માતાના પેટપર પાટો બાંધવાની જરૂર છે તે શી રીતે બાંધવો.

૨૦. સુવાવડીને તાવ કે દુખાવો હોય તો શું કરવું?

૨૧. નાળ શી રીતે બાંધવું તે બોલો.

૨૨. જન્મ થયા પછી બાળક કદી ન રડી શકે તો શું ઉપાય કરવા તે ગાઇ બતાવો. બાળકને અધર રાખી છાતીનાં પડખાં દાબવાનું કહે છે તે કરી બતાવો.

૨૩. હરસ થવાનું કારણ અને સાદા ઉપાય ગાઇ બતાવો.

૨૪. હીસ્ટીરીઆ નામના દરદમાં શું થાય છે.

૨૫. તેને માટે ઉપાય ગાઇ બતાવો.

૨૬. બેજીવવાળી સ્થીતિમાં વમન હીખકો હોયતો સાદા ઉપાય બતાવો.

૨૭. બેજીવવાળી સ્થીતિમાં સ્ત્રીને તાંણુ કે આંચકી હોય તો પ્રથમ ઉપાય શું કરશો તે બોલો.

૨૮. ગર્ભ પડી જવાનાં કારણે બોલો.

૨૯. ગર્ભપાત થતો અટકાવવા માટે શું કરવું.

૩૦. કોઇ સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભ પડી જતો હોય તેનું કારણ અને નિવારણ ગાઇ બતાવો.

૩૧. સુવાવડી સ્ત્રીથી દુધ ખવાય કે નહીં.

૩૨. સુવાવડમાં હમેશનો ચલણી ખોરાક આપવામાં કાંઇ હરકત છે?

૩૩. બાળકને શી રીતે ધવરાવવું તે ગાઇ બતાવો.

૩૪. કોઇ સ્ત્રી બાળકને ધવડાવતી વખતે રડતી હોય કે કંકાસ કરતી હોય તો તેથી તેનું દુધ બગડે છે?

૩૫. તાજુ દુધ ગરમ હોવાને લીધે વધારે પાચક છે એ ખરૂં છે?

૩૬ બાળકને કેટલે કેટલે અંતરે ધવરાવવું જેમ તે મોટું થાય તેમ અંતર શી રીતે વધારવો તે ગાઇ બતાવો

૩૭. ફુલચંદ ભાઇની વહુો બેટો આવ્યો. પણ બાઇના સ્તનમાં ધાવણ નથી. ડાકટર

કોઈ હાજર નથી તો કોઇ સાદા ઉપાય ગાઇ બતાવો.

૩૮. ધવરાવ્યા પછી બાળકને નિદ્રા કરવા દેવી જોઇએ કે કેમ ?

૩૯. બાળક માટે પારણું વધારે સારૂ શા માટે કહ્યું છે.

૪૦. બાળકને માતાએ અગર ધાવે ભેલું સુવાડવાથી કાંઇ હરકત હોયતો ગાઈ બતાવો.

૪૧ બજારમાં બાળક માટે બનાવટી ખોરાત મળે છે. તે દુધને બદલે વાપરી શકાય કે કેમ. માવગરના બાળકનેશીરીતે ઉછેરવું તે પાછળ માવજતના વિશયમાંથી સાર કહી બતાવો.

૪૨. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને ધવાડતી નથી એ ઠીક છે!

૪૩. માતાએ પોતાના બાળકને ન ધવરાવવા માટે વ્યાજબી સબબો કોઇ કોઇ હોયતો ગાઈ બતાવો.

૪૪ ધાવ બાળકને ધવરાવવા માટે રાખવી તો તેની ઉમ્મર કેવડી જોઇએ. તેની તન્દુરસ્તી વિશે ગાઇ અર્થ સમજાવો.

૪૫. ધાવનો ખોરાક કેવો જોઇએ.

૪૬. ધાવનું બાળક કેવડી ઉમરનું જોઇએ,

૪૭. તાજુ દુધ વધારે પાચક હોવાનું કારણ શું ?

૪૮. ગાયના દુધને માના દુધ બરાબર શી રીતે કરવું તે ગાઇ અર્થ સમજાવો.

૪૯. બાળક કેવડું થાય તે પછી ગાયનુ દુધ પાણી મલયા વગર આપી શકાય !

૫૦. બાળક છ માસનું હોય તો ગાયના દુધમાં પાણી કેટલું ઉમેરવું ?

૫૧. " " " " " " " " "

૫૨. રબરની ધાઇ વાળી બાટલી હમેશ શી રીતે સાફ કરવી. તે બોલો.

૫૩. ગલસોદી માટે ઉત્તમ પદાર્થ બતાવો.

૫૪. જેમ જેમ મોટું થાય તેમ તેમ તેને દુધ આપવાનો વખતનો અંતરશા પ્રમાણે વધારવો!

૫૫. બાળકને દુધીઆદાંત પુરેપુરા આવે તે અગાઉ ચાવવી પડે તેવી વસ્તુ અપાય કે નહિ?

૫૬. બાળકનાં કપડાં કહેવાં જોઇએ તે ગાઇ બતાવો.

૫૭. આપણા દેશમાં બાળકના પેટનો ભાગ ઊઘાડો ઘણે ભાગે રહે છે. તેથી કાંઇ ગેર ફાયદો હોય તો ગાઇ સંભળાવો

૫૮. બાળકને ઊનનો કે રેશમી પોશાક શા માટે ઉત્તમ છે. તે ગાઇ સંભળાવો
૫૯. બાળકનિ રોગી હોય તેનાં બે મોટાં ચિન્હ ગાઇ બતાવો
૬૦. બાળક માદુ થવાનાં કારણ ગાય બતાવો.
૬૧. બાળકને શી રીતે નવરાવવું તે કોઇ ગાઇ બત્તાવો.
૬૨. બાળકને કેટલી વાર સુધી પાણીમાં રાખવું તે બોલો.
૬૩ બાળકને ચામડીના દરદ વિશે કઇ કઇ દવાના પાણીથી નવરાવી શકાય તે પ્રયોગ શહીત સંભળાવો.
૬૪. બાળકનું સરીર મૂકે વસ્ત્રે શા માટે લુછવું?
૬૫, રાતે સુતા. વખતે બાળકની સામાન્ય માવજતના બે ઊપાય બોલો.
૬૬. બાળકનાં ચેપી દરદોનાં નામ ગાઇ બતાવો,
૬૭. કઇ કઇ વસ્તુઓ મારફત ચેપ ફેલાય છે, તે કોઇ ગાઇ બતાવશો?
૬૮. જે જમીન ઉપર બાળકનું કે મોટા માણસનું મુતર. ઝાડો કફ વિગેરે પડી રહે તે જમીન શી રીતે અને શામાટે સાફ કરવી.
૬૯. ચેપ નાશક સામાન્ય સાધનો કયાં છે.
૭૦. બાળક કેવડું થાય ત્યારે દાંત આવવા શરૂ થાય છે.
૭૧. દાંત આવતા હોય ત્યારે માના દુધ શિવાય બીજી કઇ વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે આપી શકાય.
૭૨. દાતના સમયમાં શરદ પવન અને પાચન સંભાળવાં. કોઇ પાચક દવા બતાવો.
૭૩. પેઢાં સુજેલાં હોયતો શું કરવું.
૭૪. બાળકની ઉલટી કે સહન ન થઇ શકે તેવી હેડકી (હિક્કા) માટે સામાન્ય ઉપાયો ગાઇ મતલબ સમજાવો.
૭૫. બાળકને ઝાડો થતો હોય તો પ્રથમ ઊપાય શુ કરવો તે ગાઇ બતાવો.
૭૬ બીજા જે જે ઉપાય કહ્યા, છે તે બોલો.
એ બધા ઉપાય એક સામટા અને એકી વખતે કરવા.કે કેમ તે સંબધે કાંઇ કહેલ હોય તેગાઇ બતાવો,
૭૭. બાળકને તાણ કે આચકીનાં દરદનાં કારણો બોલો.
૭૮. તાણ માટે ગરમ પાણીનો. પ્રયોગ શી રીત કરવો તે ગાઇ બતાવો
૭૯. બીજી દવાઓ કેટલી શી રીતે આપવી તે બોલો
૮૦, તાણ એ જાદુ મંત્રનું દરદ છે કે કેમ તે બોલો
૮૧. કાન શી રીતે વીધવો

૮૨. સોઇ તપાવવાનું અને પછી ઠંડી થયે વાપરવાનું લખ્યું છે તેનું કારણુ બોલો.

૮૩. કાન વીંધાવા પછી તેને શું લગાડવું.

૮૪. ધાનું તેલ હાજર નો હોય તો શું કરવું

૮૫, શીળી કાઢવાનું કામ કેણે શોધ્યું

૮૬. કેટલી ઉમરે શીળી કઢાવવા જોઇએ શી રીતે કઢાવવાં.

૮૬. શીળી કઢાવવાથી શું ગુણ છે

૮૭. શીળી કઢાવવા માટે ચેપ કેવો હોવો જોઇએ

૮૮. ચેપ આપનાર બાળક કયા દરદથી ખાસ રીતે મુક્ત જોઇએ

૮૯. શીશીમાં ચેપ આવે છે તેસારો કે એક હાથથી બીજા હાથ પર અપાયછે તે ?

૯૦. શીળીના દરદમા ઓરડી હવા ખોરાક માટે ગાઇ બતાવો

૯૧. શીળી ચેપી દરદ છે તે ખરૂં છે?

૯૨. ચેપ ફેલાતો શી રીતે અટકાવી શકાય?

૯૩. શીળીમાં ચળ માટે ઉપાય બોલો.

૯૪. શીળી નીકળેથી લગાડવાની દવાઓ વિશે બોલો

૯૪. શીળીના ચાઠા માટે શું કરવું તે બોલો

૯૫. શીળીનું દરદ મટેથી શું કરવું કે ચેપ નાશ પામે !

૯૬. ઓરીના દરદમાં શું ઉપાય કરવા

૯૭. શીળી કે ઓરી મટેથી શું ખોરાક અને માવજત બોલો ?

૯૮. બાળક ભરાઇ આવે તેને માટે પ્રથમ ઉપાય શું કરવો.

૯૯. કફ કે સસણી બોલે તો ઉપાય બતાવો.

૯૯. વમન કરાવનારી ઔષધિઓ બોલો તે કેમ વાપરી તે બોલો.

૧૦૦. બીજાં ઔષધો બોલો

[illegible] બાળકના પેટમાં જીવડા થવાનું કારણુ શું ?

૧૦૨. પેટમાં જીવડા છે એમ શાથી જાણુશો ? ગાઇ બતાવો.

૧૦૩. કેટલા [illegible]ના જીવડા થાય છે.

૧૦૪. તે દરેક માટે ઊપાય બોલો.

૧૦૫. ખસ ખરજવું અને ધાધરના ઉપાય બતાવો.

૧૦૬. ચામડીના દરદનું મુખ્ય કારણુ શું છે ?

૧૦૭. બાળકને જુલાબ છ માસે એક વરસે અને પાંચ વરસે કેટલો આપવો. ડે.. ત્રણુ દવા બતાવો.

૧૦૮. સાબુ કરતાં અરિઠા વધારે સારા શા માટે છે ?

૧૦૯ બરેલ માટે ઉપાય બોલો બરેલ શાથી થતી હશે વારૂ ?
૧૧૦. મુઝારો અને બરેલ એ દરેકની ગાંઠ પેટની કઇ બાજુ હોય તે બોલો
૧૧૧. અજીર્ણ માટે દવાઓ બતાવો
૧૧૨. બાળકની કબજીઅત માટે ઊપાય બોલો ,
૧૧૩. મરડાની બીમારીમાં પ્રથમ શું ઇલાજ કરશો.
૧૧૪. બીજી ઔષધીઓ બતાવો

૧૧૫. બાળકની નઠારીન્ટેવો વિશે કાઇ જાણતા હો તે બોલો
૧૧૬. આંખો ચોટેતો શું કરવું. આંખનું કણું શી રીતે કાઢવું.
૧૧૭. આંખ દુખવા આવે તેના ઊપાય બતાવો.
૧૧૮. તપોડીઆં ચેપી છે? ઉપાય અને કારણ બોલો.
૧૧૯. આંખના દરદની સામાન્ય માવજત ગાઇ બતાવો.
૧૨૦. આંખે પોતાં મુકવાં માટ શું વાપરવું ?
૧૨૧. એક છોકરાની આંખમાં ચુનાની રજ પડી છે અને તેથી પીડા થાય છે તો શું કરશો ?
૧૨૨. આંખ ઉપર સોજા માટે લગાડવાની કોઇ દવા કે લેપ બતાવો.
૧૨૩. શીલસ માટે દવાઓ બતાવો.
૧૨૪ નસકોરી માટે ખોરાક અને દવા બતાવો.
૧૨૫. ક્વીનીનનું સેવન મોસમી તાવ માટે. નાની મોટી ઉમરે કેટલું રાખવું તે બોલો.
૧૨૬. મચ્છરથી તાવ થાય છે તો મચ્છર થતાં શી રીતે અટકાવવાં તે બોલો.
૧૨૭. તાવ માટે બીજી દવાઓ બતાવો.
૧૨૮. જીભની છારી વિશે તમે કાંઇ જાણોછો.
૧૨૯. જીભ સુકી માલમ પડે તો શું કરવું ?
૧૩૦. પરશેવો લાવવા માટે ઉપાયો બોલો બાફ શી રીતે આપવી.
૧૩૧. નીદ્રા માટ ઉપાય બોલો. પોટીસ શી રીતે બનાવવી છાતીપર. પોટીસ શી રીતે લગાડવી કયારે બદલવી.
૧૩૨. તાવની બીમારીમાં, પ્રથમ જુલાબ આપવો ઠીક છે તો બાલક માટે કોઇ જુલાબ માત્રા સહિત બતાવો.
૧૩૩. તાવ ન આવી શકે માટે કવીનીનનું સેવન બાબત તમે શું જાણોછો

૧૩૪. બાલપચોળીયાના ઉપાય અને ખોરાક બતાવો.

૧૩૫. આયોડીનનો અર્ક કયાં મળી શકે. લેપ માટે અને સ્નાન માટે શી રીતે વાપરવો.

૧૩૬. કોગળા કરવા માટે કોઇ દવાઓ બતાવો.

૧૩૭. કાન શી રીતે ઢાંકવો તે બોલો.

૧૩૮. કઇ રૂતુમાં કાન પાકે છે ?

૧૩૯. કાનના ચસકા માટે ઇલાજ બોલો.

૧૪૦. નખીયું તેલ કયાંથી મળી શકે. કાન દુખતો કે પાકેલો હોય તો તે શી રીતે કેટલા દિવસ સુધી વાપરવું.

૧૪૧. નખીયા તેલનો બીજા કોઇ દરદમાં ઊપયોગ કરવાનું કહેલું તમે જાણોછો.

૧૪૨. નખીયું તેલ દીવાબતી નજીક કે દેવતા નજીક શા માટે ન રાખવું.

૧૪૩. કાનમાં પરૂ હોય તો ફુંકવાની પાચનાશક દવા અને તે શી રીતે વાપરવી તે બતાવો.

૧૪૪. બાલકનું મોઢું આવેલ હોય તો ખોરાક બતાવો.

૧૪૫. „ „ „ તેને ચોપડવાની દવા કહેશો ?

૧૪૬. બાળકનું નબળું શરીર શી રીતે જાણવું. કોઈ ચિન્હો બોલો. તેના ઉપાય બતાવો.

૧૪૭. બાળકને ધાંટી બેસેછે એ શાનું ચીન્હ છે.

૧૪૮. ધાંટી બેસતી મટાડવા માટે કઇ કઇ બાબતના ઇલાજ કરવા જોઇએ.

૧૪૯. બાળકની મંદગીમાં કઈ કઇ વસ્તુઓ ખોરાક માટે શ્રેષ્ઠછે.

૧૫૦. જવનું પાણી અને જવની રાબ શી રીતે બનાવવી.

૧૫૧. કેટલી ઉમરનું બાળક થાય તે પછી તેને ચોખાની કાંજી કે ઘઉંની રાબ આપી શકાય.

૧૫૨. દાઝવા માટે કોઇ સાદા ઉપાય તમે જાણો છો ?

૧૫૩. દાહક પ્રવાહિઓ કોઇ જાણતાં હો તેનાં નામ બોલો. જવાબ ઉકળતું પાણી તેલ ઘી દુધ કઢી વિગેરે તેમજ કેટલીક જાતના તેજાબો.

૧૫૪. કોઇ જખ્મમાંથી લોહી બહુ વહેતું હોય તો તે જખમની ઊપરના ભાગમાં પટ્ટો ખેંચીને બાંધવો. ઉપરાંત જખમની માવજત તમે જાણોછો?

૧૫૫. સાપના કરડ માટે તમે ઉપાયો બોલો ?

૧૫૬. કાંઇ ઝેરી વસ્તુ ખવાએલ હોય તો શું કરવું ?

૧૫૭. કાંઇ વસ્તુ ગળામાં કે ખોરાકની નળીમાં ફસાય તેનો ઉપાય બતાવો.

૧૫૮. શ્વાસની નળીમાં કાંઇ ફસાએલ હોય તો શું કરવું.

કોઇ પદાર્થ ખાતાં અથવા અકસ્માત ગળવાથી પાણી પીતાં દુખાવો થાય તો અન્નનળમાં તે ફસાએલ છે એમ જાણવું. તેમજ શ્વાસ રૂંધાય અને ખાંસી થાય તો શ્વાસની નળીમાં તે ગએલ હોય એમ સમજમ.નવા.

૧૫૯. કાન કે નાકમાં કાંઇ બાહ્ય પદાર્થ ફસાય તો શું કરવું.

૧૬૦. બામા પટેલનો એક સાથી ઝાડ ઉપરથી પડી ગયો અને નીચે ભોંપર પડયો તે બેભાન હતો તેનાથી ઉઠી શકાતું નહોતું. પટેલ તેમજ બીજાં માણસોએ તેને ઊઠાડવા માંડયો પણ ફોકટ. તે ઢોંગ કરે છે એમ જાણ્યું તેને જરા મુસ્ટીપાક પણ મળ્યો પણ તે ન ઉઠ્યો. તે બીચારાને મુર્ચ્છા આવેલી હતી. મુર્ચ્છા માટે યોગ્ય ઉપાય તમે જાણોછો ?

૧૬૧. આ દેશમાં બાળકોમાં મરણ વધારે થાય છે તે શી રીતે અટકાવી શકાય ?

૧૬૨. બાળકની કેળવણી માટે કવિતા બોલો.

૧૬૩. રાતે ઘાસલેટ તેલથી લખવાનું કામ શા માટે ન કરવું

૧૬૪. કોલેરા માટે ખોરાકની સામાન્ય વિધિ બોલો.

૧૬૫. કોલેરા માટે કોઇ દવાઓ બોલો.

૧૬૬. કોલેરાનું દરદ કયા સાધનથી ફેલાયછે.

૧૬૭. કોલરામાં દરદીનાં ઝાડા ઉલટી પિશાબની શી રીતે વ્યવસ્થા કરવી ?

૧૬૮. કોલેરાના સમયમાં પાણી અને દુધ શી રીતે વાપરવાં.

૧૬૯. પાણી કેટલી જાતનાં છે અને તેમાં સારાં કયાં છે ?

૧૭૦. જે નદિ કે ઝરો વહેતો ન હોય તો તેનું પાણી પીવાય કે નહીં ?

૧૭૧. વેહેતા જળમાં અને સ્થિર જળમાં શું તફાવત છે.

૧૭૨. નદી કે ઝરામાં કે કુવા નજીક ઝાડો પીશાબ કે કચરો નાખવો એ પાપી કામ છે નહીં વારૂ ?

૧૭૩. ડટાણુખાલ કુવાથી કેટલે છેટે હોવા જોઇએ ?

૧૭૪ પાણીમાં કચરો હોય છે દુર કરવાના ઊપાયો.

૧૭૫ પાણીમાં ફટકડી શી રીતે શા હિસાબે નાંખવી તે કહેશો ?

૧૭૬ કોલેરાના સમયમાં પાણી ઊકાળીને વાપરવાનું કહેલું છે. પાણી શી રીતે ઊકાળવું તે કહેશો ?

૧૭૭ પાણી ઉકાળવા ઉપરાંત તેને શુદ્ધ કરવામાટે બીજી રીત તેમાં પોટાસ પરમેન્ગનાસ ઉમેરવાની છે તેનું પ્રમાણ બતાવો.

૧૭૮ ફિલ્ટર એટલે શું.

૧૭૯ સારી જાતના બે ફીલ્ટરના નામ બોલો.

૧૮૦ ખરાબ પાણીથી કયા કયા દરદ થાયછે તે બોલો,

૧૮૧ ખરાબ દુધમાં શું હોયછે.

દુધ ઉપરાંત તેમાં પાણી, કચરો અને સર્વથી ખરાબ કોઈ કોહાતી વસ્તુ કોહાતો મેલ કે ઝાડા અને સર્વથી વધારે ખરાબ તો માણસના પીશાબનું મિશ્રણ.

૧૮૨ ખરાબ દુધથી થતાં દરદોનાં નામ.

૧૮૩ દુધ શી રીતે વાપરવું,

૧૮૪ દુધ શુદ્ધ શી રીતે થઇ શકે.

૧૮૫ મરકીનું બીજું નામ શું.

૧૮૬. તેનાં પ્રથમ ચિન્હ શું છે.

૧૮૭ માંદો ઉપર શી રીતે જાણવો.

૧૮૮ ખોરાક અને પાણી ઢાંકેલાં શામાટે રાખવાં.

૧૮૯ મરકીનાં સામાન્ય વર્તન વિશે.

૧૯૦ કેવા ભાગમાં એ દરદ થાયછે?

૧૯૧ એ દરદમાં ઘરની ભૂમિ અને વસ્ત્ર કેમ સાફ કરવા.

૧૯૨ એ દરદવાળાને ખુલી હવામાં રાખવાની જરૂર છે?

૧૯૩ દરદીના ઉપયોગનાં કપડાં શી રીતે સાફ કરવા?

૧૯૪ દરદી સાથે સુવું અને આખો દિવસ રાત તેની પાસે બેઠા રહેવું એ જોખમ ભરેલું છે?

૧૯૫ એકજ મકાનનાં બે ત્રણ માણસો એ દરદમાં સપડાય તેનું કારણ શું?

૧૯૬ એ દરદમાં ખુલ્લા ભાગમાં શીમમાં ગામડે રહેવાથી કે ગામ બહાર પાદરમાં રહેવાથી સારી હવા મળવાથી બચાય છે એ ખરૂં છે?

૧૯૭ ઘરનું ઓળીયું શરીયામ-રાહદારી રસ્તાથી કેટલું ઉંચું રાખવું. શા માટે એ પ્રમાણે કરવું.

૧૯૮ અમુક જાતના ધુપથી હવા સુધરેછે, તેના નામ બોલો (ગંધક, ડામર, કપુર, લોબાન, લીંબડો, સુખડ).

૧૯૯ ચુણતર માટે ઉત્તમ પદાર્થ કયો છે? શા માટે?

૨૦૦ ભોં તળીયે પથ્થરની લાદી અગર છો કરવાનું કારણ શું ?

૨૦૧ જેવડું ઘર તેવડું અગર તેથી મોટું આગણું રાખવાનું કારણ જાણોછો ?

૨૦૨ અજવાળુ અને તડકાથી શું ગુણ છે.

૨૦૩ આંગણાનું મુખ કઇ દિશામાં અને શા માટે તેમ રાખવું ?

૨૦૪ ઘરના દરેક આશામી માટે ઓછામાં ઓછી ચોરસ અને ઘનફુટ કેટલી જગ્યા જોઇએ ?

૨૦૫ બારી બારણાં અને ડબલાંનો ઉપયોગ બતાવો.

૨૦૬ રાતે સુતી વખતે કોઇ માણસ સુવાના ઓરડાનાં બધા બારી બારણા બંધ કરી, અંદર સગડી કે દીવો રાખે તો તેથી કઇ જાતનો ભય રહેછે ?

૨૦૭ એ ભય થવાનું કારણ બતાવો.

૨૦૮ દટાણ ખાળ એટલે શું

૨૦૯ તે કેટલે અંતરે સાફ કરવા જોઇએ.

૨૧૦ માણસોના ઝાડા પિશાબનો ઊત્તમ ઉપયોગ શો છે.

૨૧૧. આ દેશમાં સામાન્ય રીતે હમેશ સાફ થઇ શકે તેવો પોખરો મળ મૂત્ર માટે ઉત્તમ શા માટે છે.

૨૧૨. શૌચસ્થાનની ભુમિમાં ભેજ ન થાય માટે શું કરવું.

૨૧૩. ગામ બહાર ખેતરમાં માણસો કુદરતી હાજત માટે જાય તો તેમને સ્થળ મુકરર કરી આપી તે જગ્યાની વિષ્ટાનો ઉપયોગ બતાવો ?

૨૧૪. ઘરના મલિન પદાર્થોનાં નામ બોલો.

૨૧૫. ઘરને કેટલે કેટલે મહિને ચૂનો છંટાવવો જોઇએ.

૨૧૬. ઘરમાં થુક પરૂ ઊલટી કે ઝાડો જમીન ઉપર પડેલ હોય તો તેને શી રીતે શુદ્ધ કરી શકાય ?

૨૧૭. ક્ષયના આજારીને સામાન્ય માવજત બોલો.

૨૧૮. સુવાવડીને તેમજ સામાન્ય રીતે મંદગીમાં માવજત વર્ણવો.

૨૧૯. પાણીમાં ડુબેલાનો પ્રથમ ઉપાય તમે જાણોછો ?

૨૨૦, બાળાગોળી અને અફીણવાળી કોઇપણ દવા વૈદ ડાકટરની સલાહ વગર ન આપવી. શા માટે ? જવાબ અફીણ ઝેરી વસ્તુ છે માટે.

૨૨૧. દુર્ગંધ નાશક વસ્તુઓનાં નામ બોલો

૨૨૨. માવગરના બાલકને શી રીતે ઉછેરવું ?

૨૨૩. બાળક માટે રેચક અને કફની દવાઓનાં નામ બોલો

૨૨૪. પહેરવાના કપડાં મોડામાં મોડાં ક્યારે બદલવા જોઇએ ?

૨૨૫ મકાનમાં બારી બારણાં સામ સામે સા માટે રાખવા જોઇએ ?